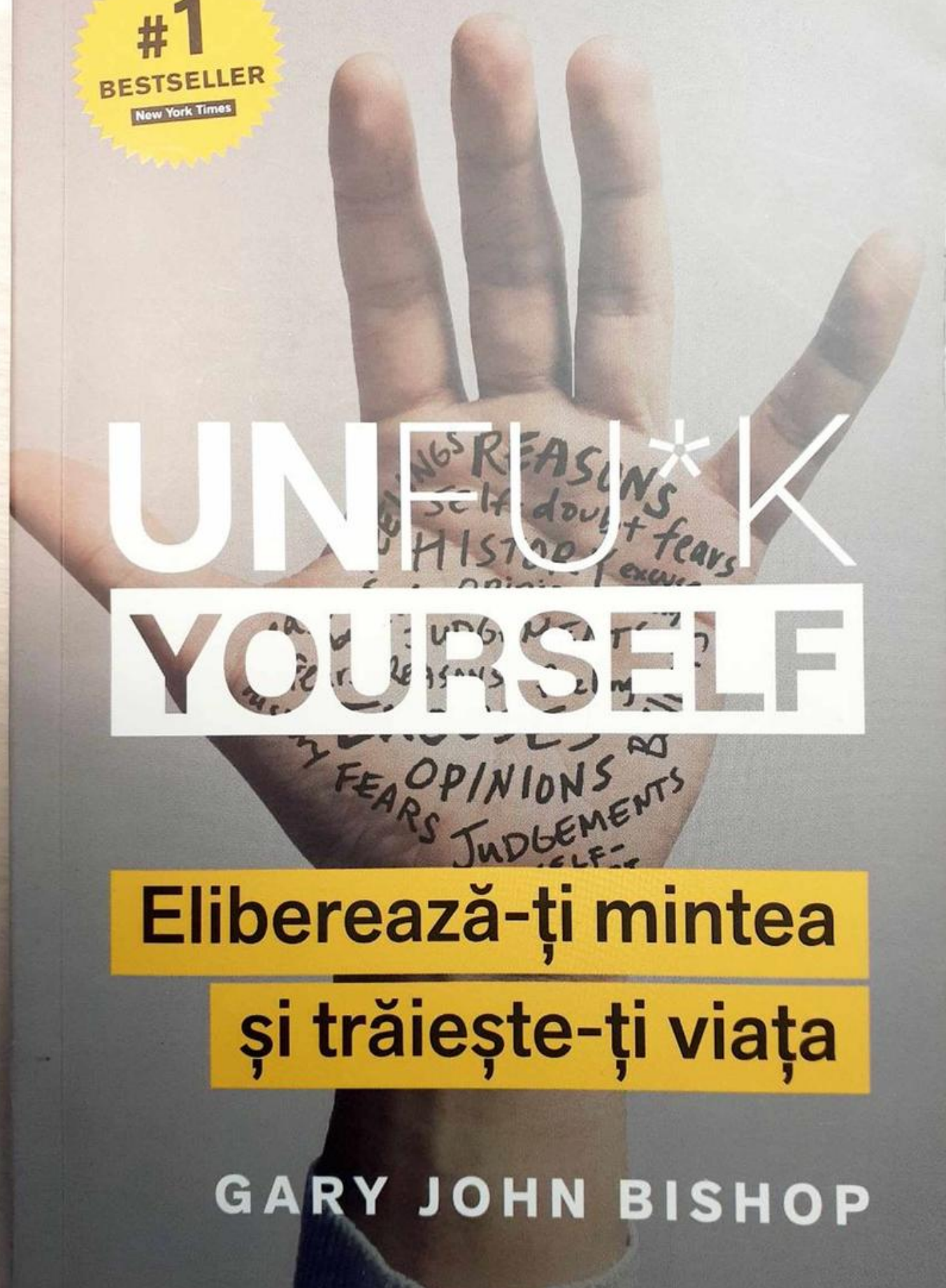


#1
BESTSELLER
New York Times



UNFUCK YOURSELF

**Eliberează-ți mintea
și trăiește-ți viața**

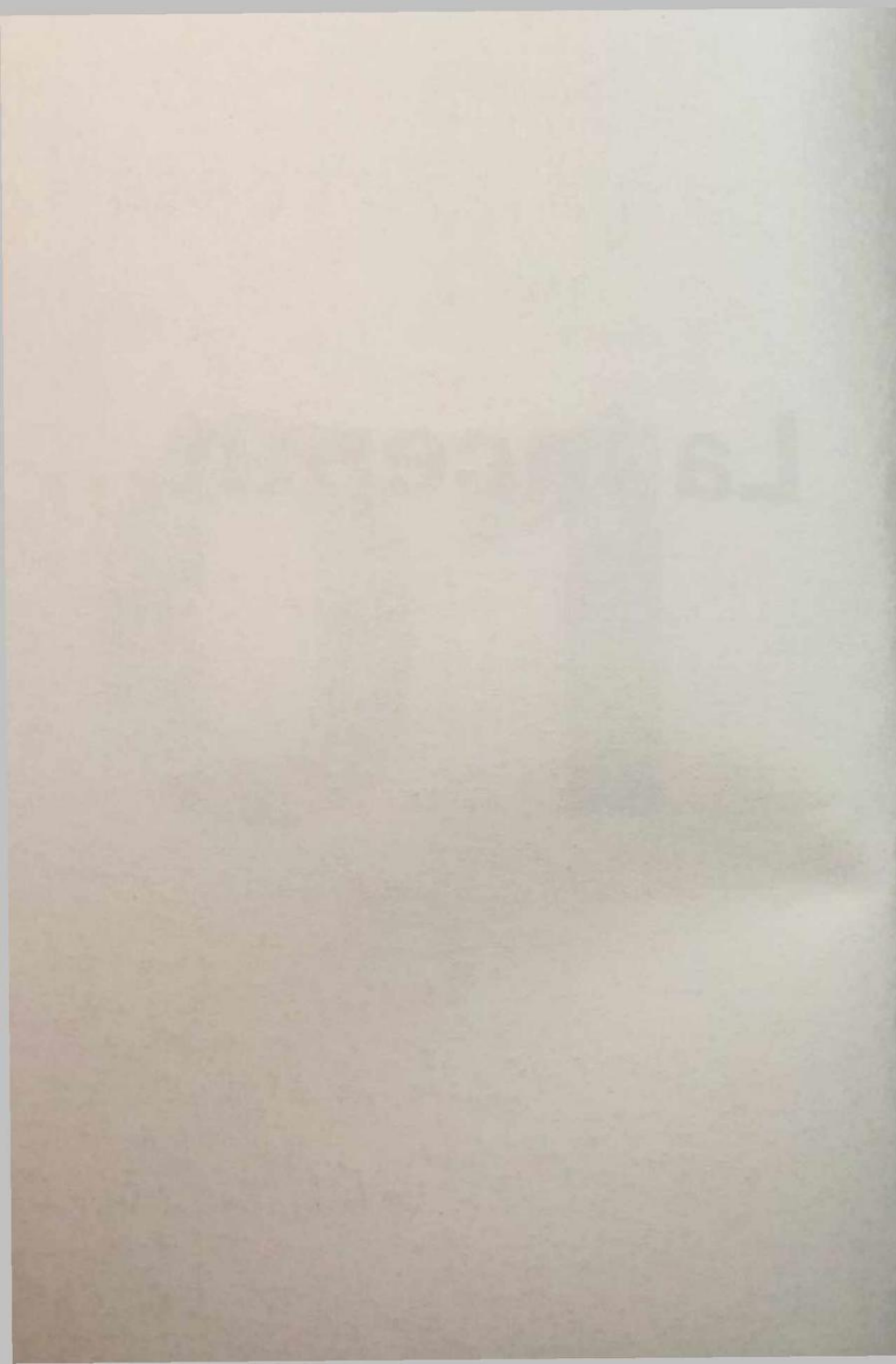
GARY JOHN BISHOP

Cuprins

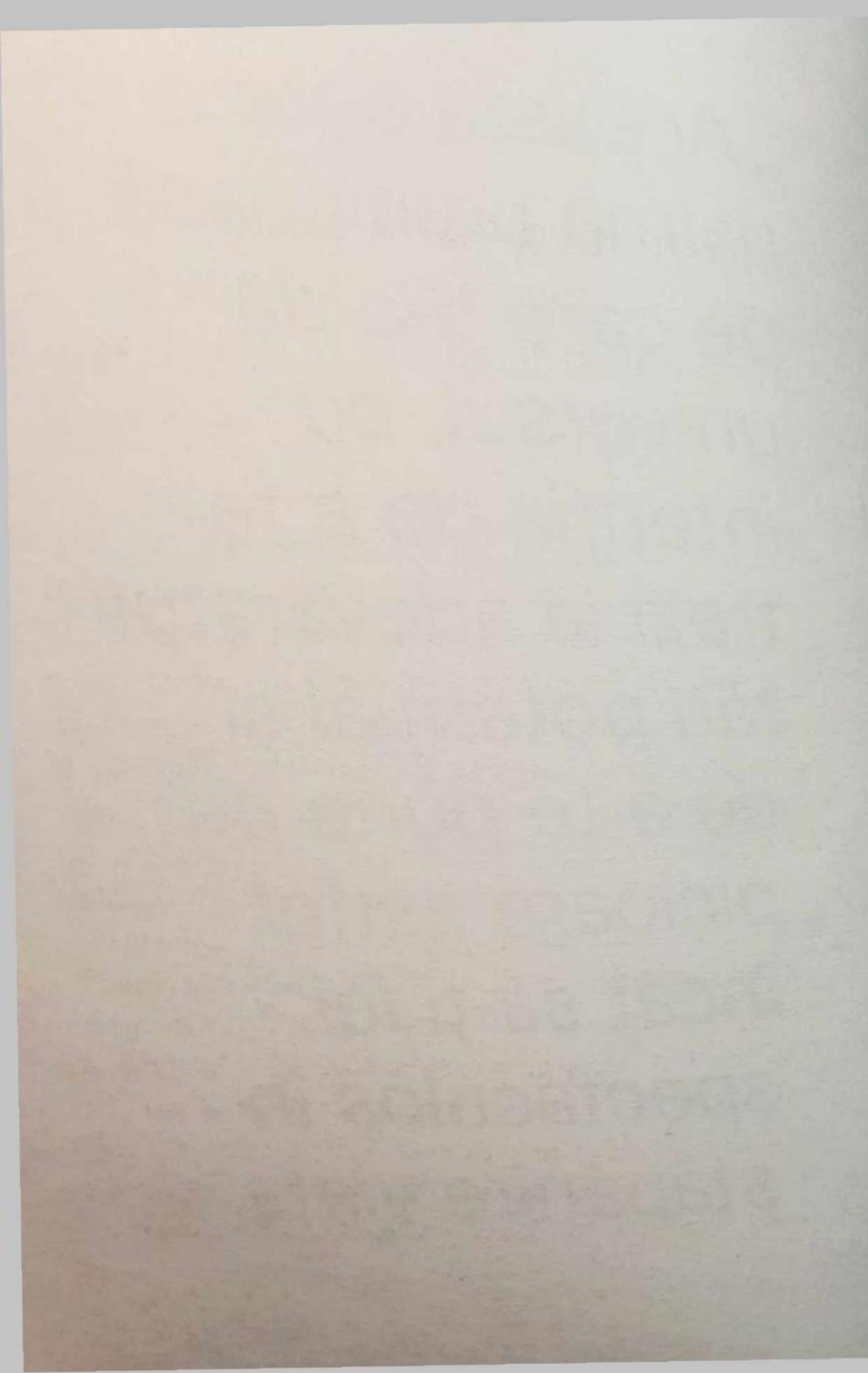
01 La început...	8
Capitolul 1	13
02 „Vreau.”	30
Capitolul 2	35
03 „Sunt programat să câștig.”	52
Capitolul 3	57
04 „Dețin controlul.”	74
Capitolul 4	79
05 „Accept incertitudinea.”	92
Capitolul 5	97
06 „Eu nu sunt gândurile mele, sunt acțiunile mele.”	112
Capitolul 6	117
07 „Sunt perseverent.”	132
Capitolul 7	137
08 „Nu aștept nimic și accept totul.”	150
Capitolul 8	155
09 Și de-aici, încotro?	172
Capitolul 9	177

01

La început...



„Aceasta este o
palmă politicoasă
pe care ți-o dă
universul, cu
intenția de a te
trezi la adevăratul
tău potențial și
de a te pune pe
picioare astfel
încât să-ți iei
spectaculos în
stăpânire viața.”



Capitolul 1

Te-ai simțit vreodată ca un hamster într-o roată, croindu-ți furios drumul prin viață, dar fără să reușești să ajungi nicăieri?

De la un timp, ești prins într-o buclă neîntreruptă în care dezbați și te judeci singur și auzi o voce discretă care îți spune că ești leneș, prost sau incapabil. Nici măcar nu vei observa cât de mult crezi în ceea ce îți spune și cât de mult a ajuns să te epuizeze, pentru că vei fi ocupat să depășești stresul și constrângerile, să-ți trăiești viața, sau să te resemnezi atunci când constăți că nu poți ieși din blestemata de roată care te împiedică să ajungi acolo unde îți dorești — poate că fericirea pe care o cauți, kilogramele în plus de care ai vrea să scapi, cariera sau relația la care tânjești îți vor rămâne pentru totdeauna inaccesibile.

Cartea aceasta e dedicată tuturor celor care experimentează acest monolog auto-sabotor, șuvoiul neîntrerupt de neîncredere și subterfugii care limitează și compromit viața de zi cu zi. Este o palmă de curtoazie pe care v-o dă universul, ca un îndemn de a trezi adevăratul vostru potențial și de a prelua spectaculos controlul asupra vieții voastre.

Să începem de unde trebuie. În viața de zi cu zi, te implici în două tipuri de conversație: cu ceilalți și cu tine însuși. S-ar putea să te numeri printre cei care insistă să spună „Eu nu vorbesc singur!“. În realitate, majoritatea conversațiilor purtate pe parcursul unei zile sunt cu tine însuși — te „bucuri“ de ele în solitudinea și intimitatea propriei minți.

Fie că ești introvertit sau extravertit, creativ sau pragmatic, petreci enorm de mult timp vorbind cu... TINE! Vorbești cu tine în timp ce faci gimnastică, în timp ce muncești, mănânci, citești, scrii, mergi, trimiți mesaje, plângi, te cerți, negociezi, plănuiești, te rogi, meditezi, faci amor (doar cu tine sau și împreună cu altcineva) — oricând. Și da, o faci și în timp ce dormi.

De fapt, o faci chiar acum.

Dar nu-ți face griji, asta nu înseamnă că ești nebun. Sau poate că înseamnă că toți suntem puțin nebuni. Oricum ar fi, o facem cu toții, așa că liniștește-te și bun venit la cirul ciudaților!

Cercetările au arătat că avem peste cincizeci de mii gânduri pe zi. Gândește-te la toate lucrurile pe care ți le spui, dar pe care ai dori să nu ți le fi spus sau pe care încerci să le depășești ori să le învingi. Sunt gânduri automate, reacții cognitive pe care nu le putem controla deloc ori aproape deloc. Putem în schimb controla în care dintre aceste gânduri investim sens. Gândurile nu vin încărcate automat cu semnificație!

Ultimele cercetări din neuroștiințe și psihologie susțin ipoteza conform căreia *tipul* de dialog interior are un impact major asupra calității vieții. Profesorul Will Hart de la University of Alabama a derulat patru experimente în care li se cerea participanților să își amintească o experiență pozitivă, una negativă și una neutră. Hart a descoperit că, atunci când descriu un eveniment neutru pe care îl trăiesc, subiecții vorbesc despre el într-un mod pozitiv, în timp ce, atunci când descriu un eveniment negativ care are loc în viața lor, experimentează chiar mai multă negativitate. În termeni simpli, limbajul pe care îl folosești ca să descrii evenimentele determină modul în care le percepi, le trăiești și participi la ele. Iar asta afectează modul în care îți gestionezi viața și te confrunți cu problemele, fie ele mari sau mărunte.

Conexiunea dintre ceea ce spunem și ceea ce simțim este cunoscută de sute, dacă nu chiar de mii de ani. Filosofi precum Wittgenstein, Heidegger și Gadamer cunoșteau importanța și semnificația limbajului în viața noastră. Wittgenstein a spus că „armonia dintre gândire și realitate se reflectă în gramatica limbajului“.

Vestea bună e că studiile au reconfirmat că auto-discursul pozitiv îmbunătățește semnificativ dispoziția, ne sporește încrederea, ne crește productivitatea și multe altele. Mult mai multe altele. De fapt, așa cum a arătat profesorul Hart prin studiile sale, modul pozitiv în care vorbim cu noi înșine poate fi unul dintre ingredientele cheie ale unei vieți fericite și de succes.

Vestea proastă e că și reversul se aplică: auto-discursul negativ nu doar că ne prost-dispune, dar ne face să ne simțim și neajutorați. Poate să facă problemele mărunte să pară însemnate — și chiar să creeze probleme acolo unde înainte nu existau. Adevărul e că discursul interior te poate zăpăci în moduri pe care nici nu ți le imaginezi.

Știind toate acestea, să lămurim un lucru: deși aceasta este o carte despre folosirea corectă a limbajului pentru îmbunătățirea vieții, eu NU sugerez că ar trebui să adopți brusc gândirea pozitivă sau să începeți să fiți altul decât cel care sunteți cu adevărat.

Acestea sunt lucruri abordate de nenumărate ori, cu mai mult sau mai puțin succes, și nu fac obiectul cărții noastre.

Nu-ți voi cere să-ți spui ție însuși că ești un tigru ca să te ajut să-ți eliberezi animalul interior. În primul rând, nu ești tigru, iar în al doilea rând, chiar nu ești tigru. Poate că în cazul unora funcționează, dar eu sunt mult prea scoțian pentru așa ceva. Pentru mine, ar fi ca și cum m-ai pune să sorb o găleată de sirop de arțar decorat cu bucăți de bomboane de anul trecut. Mulțumesc, dar nu, mulțumesc.

„Pozitivilor“ care mă citesc le transmit cu regret că puiul acesta zboară în altă direcție! Cartea asta își propune să te încurajeze într-un mod autentic, pe care să îl poți înțelege și să te ridice la un nivel superior al adevăratului tău potențial.

DIFERENȚA DINTRE SUCCES ȘI EȘEC

„Dacă emoțiile umane sunt în bună măsură rezultatul gândirii, atunci omul și-ar putea schimba emoțiile controlându-și gândurile — adică schimbând frazele dialogului interior, principalul responsabil pentru apariția emoției.”

E un citat din Albert Ellis, unul dintre pionierii psihologiei moderne. Ellis a descoperit că maniera în care gândim și în care relatăm experiențele modifică raportarea noastră emoțională la acestea. Pe scurt, gândurile și emoțiile noastre sunt parteneri.

Ellis a mai descoperit și că gândirea noastră poate fi de multe ori complet irațională.

Amintește-ți de câte ori ți-ai spus lucruri precum: „Cât sunt de prost”, „Fac numai tâmpenii”, „Viața mea e terminată”. Sau de câte ori ai descris o întâmplare în termeni negativi ca: „E cel mai urât lucru care mi s-a întâmplat vreodată”.

Să ridice mâna cine nu a reacționat niciodată exagerat într-o situație care, privită retrospectiv, nu însemna mare lucru. OK, lasă mâna jos, se uită oamenii la tine și arăți un pic caraghios. Dacă vei analiza o asemenea

situație, vei observa că în clipa de dinaintea acelei ciudate reacții exagerate, ai ținut un mic auto-discurs plin de indignare, **BANG!**... și s-au dus pe apa sâmbetei sentimentele tale bune.

Unele dintre lucrurile pe care le spunem sau le facem nu sunt întotdeauna raționale, dar le spunem sau le facem oricum! Mai mult, nici nu observăm cu adevărat încărcătura cu care rămânem sau reziduul emoțional pe care îl lasă în urmă chiar și cele mai inofensive auto-discursuri negative.

Pentru că, vezi tu, auto-discursul nu îmbracă întotdeauna o formă dramatică, uneori e pe cât de subtil, pe atât de distructiv. Când lucrezi la ceva, adesea gândești „*Ce muncă grea. Dacă nu voi termina la timp?*“. Alteori te pierzi în noianul tuturor variantelor în care crezi că ai putea „s-o dai în bară“ și ieși de-acolo într-o stare de anxietate sau îngrijorare. Auto-discursul negativ duce uneori la furie, tristețe sau frustrare, emoții care se manifestă în situații diverse, uneori chiar fără legătură între ele.

Genul acesta de auto-discurs nu-ți face viața mai ușoară. Cu cât îți repeți mai mult că ceva e dificil, cu atât mai dificil îți va părea. Din păcate, atunci când ascultăm constant șuvoiul neîntrerupt al gândurilor care ne trec automat prin minte și când suntem atât de obișnuiți cu vocea critică din capul nostru, nu mai realizăm ce impact are negativitatea asupra dispoziției și comportamentului nostru. Așa ajungem să facem — sau să nu facem — ceea ce rațiunea ne cere.

Ca să luăm un singur exemplu, gândește-te la treburile mărunte zilnice pe care le detești din simplul motiv că mintea ta a ajuns să le considere mai rele decât sunt în realitate. Evităm să facem aceste treburi care ne-ar consuma foarte puțin timp și efort, cum ar fi să împăturim hainele sau să golim mașina de spălat vase. Iar când aceste chestiuni mărunte rămân nerezolvate, ele se adaugă lucrurilor importante pe care le avem de făcut. Așa că ne simțim copleșiți și epuizați de viață.

De ce ne opunem anumitor lucruri din viața noastră? Comportamentul acesta este adânc înrădăcinat în auto-discursul negativ. Încearcă să identifici în viața ta ce anume te ține legat de un anumit tip de comportament și vei înțelege ce spun. Auto-discursul negativ te blochează în mod serios.

CUM NE MODIFICĂ LIMBAJUL VIAȚA

Felul în care ne vorbim nu ne afectează doar în acel moment. Discursul se poate strecura în subconștient, unde va fi internalizat și va ajunge să ne modifice pe termen lung gândurile și comportamentul.

Zi de zi, felul în care ne vorbim și le vorbim celorlalți modelează instantaneu modul în care percepem viața, iar acea percepție ne afectează comportamentul, pe loc. Dacă ignori aceste percepții, o faci pe riscul tău! Chiar mai rău este să trăiești cu iluzia că nu ai percepții deloc!

Dacă uneori vorbești despre cât de „nedreaptă“ este viața, vei ajunge să te conduci în conformitate cu această viziune. Vei observa probleme acolo unde nu există sau, așa cum arată studiile, vei depune mai puțin efort în munca ta pentru că oricum ai stabilit că nu vei realiza nimic. Această viziune nedreaptă asupra vieții va deveni curând realitatea ta.

La polul opus, cel care percepe succesul ca inevitabil nu doar că va munci ca să-l obțină, dar o va face plin de energie și de viață, tocmai în baza acestei viziuni fundamentale despre succes. Să ne înțelegem, încrederea că vei avea succes este doar unul dintre ingredientele (esențiale, ce-i drept,) ale reușitei. E posibil să realizezi lucruri mărețe și în absența acestei credințe, deși drumul către succes va fi mult mai dur!

Dacă nu ești sigur că ai astfel de viziuni despre succes, CITEȘTE MAI DEPARTE!

Marcus Aurelius, filosoful stoic ajuns împărat roman, spunea: „Iată o regulă de ținut minte pe viitor. Când încercările prin care treci te umplu de amărăciune, să nu spui «Ce neșansă», ci «Ce noroc să mă pot ridica la înălțimea încercărilor mele»“.

Stă numai și numai în puterea noastră să decidem cum gândim și cum vorbim despre problemele cu care ne confruntăm. Acestea pot fi o bătaie de cap sau pot deschide noi oportunități. Ne pot țintui la pământ ori ne pot ridica de jos.

Filosofii stoici, precum Aurelius, credeau că evenimentele exterioare nu au nicio putere asupra noastră. Realitatea o creăm noi, în mințile noastre.

*„Refuză să simți durerea pe care ți-o
dă rana și rana va dispărea.”*

Acordă un moment de reflecție acestei afirmații.

Cât de dispus ești să accepți că viața ta e așa cum e nu din pricina încercărilor grele sau a situației în care te afli, ci din cauza auto-discursului care te subminează? Și că ceea ce crezi că poți sau nu poți face e influențat mai mult de un răspuns subconștient decât de realitatea vieții?!

Dacă vei continua să cauți în afară, să analizezi evenimentele din viața ta și să lupți înverșunat ca să scapi de ele, vei ajunge de fiecare dată la același răspuns. Zero putere, zero bucurie, zero vitalitate. În cel mai fericit caz, vei oscila permanent între succes și dezamăgire, fericire și disperare.

Uneori circumstanțele pur și simplu nu pot fi schimbate, alteori lucrurile trăgănează și devin chiar mai complicate. Ce se întâmplă dacă lucrul pentru care muncești, lucrul acela despre care știi sigur că te-ar face fericit, nu se întâmplă? Ce vei face atunci? Și chiar dacă lucrul acela se va împlini în viitor, ce faci cu viața ta de acum până în acel moment?

*„Nu trebuie să
găsești răspunsul,
pentru că
răspunsul ești tu.”*

Cartea aceasta îți cere să cauți răspunsul nu în afara ta, ci *înăuntrul* tău. Și nu trebuie să găsești răspunsul, pentru că tu ești răspunsul. Așa cum le-am spus de atâtea ori clienților mei, oamenii își petrec viața așteptând cavaleria, fără să realizeze că ei sunt cavaleria. Viața te așteaptă, trebuie doar să vii la întâlnire.

RE-ANTRENEAZĂ-ȚI CREIERUL — CUVÂNT CU CUVÂNT

Toată discuția despre subconștient nu e doar o aiureală.

Oamenii de știință au descoperit că gândurile pot modifica structura fizică a creierului. Fenomenul acesta, numit neuroplasticitate, tocmai revoluționează viziunea noastră asupra minții umane.

Pe măsură ce înaintăm prin viață, experimentând și învățând lucruri noi, creierul nostru se află într-o permanentă aranjare și rearanjare a traseelor neuronale care controlează modul în care gândim și ne comportăm. Partea cea mai bună e că avem capacitatea de a ghida aceste gânduri în așa fel încât să modificăm conștient traseele neuronale în avantajul nostru. Iar calea cea mai ușoară de a modela gândurile este auto-discursul conștient și articulat. Genul de discurs care „penetreză” și preia controlul asupra vieții.

Așa cum construim obișnuințe repetând o acțiune până ce devine „automată“, putem folosi cuvinte puternice, incisive care, în timp, să producă schimbări de durată în viețile noastre. Nu e vorba de niște simple gânduri fericite, nu te bucura prematur — e un proces care afectează însăși biologia creierului.

Prin ghidarea gândurilor putem influența emoțiile. Iar gândurile le modelăm prin conștientizare și prin atenție la cuvinte și la tipul de limbaj pe care îl folosim. Mare parte din toate acestea vor depinde de cât de atașat ești de mentalitatea pe care o ai acum și de cât de dispus ești să o schimbi.

Totul începe cu decizia conștientă de a vorbi într-o manieră în care mai degrabă să ajuți decât să faci rău. Folosind tipul potrivit de limbaj și punând problemele într-o lumină mai accesibilă, putem schimba modul în care vedem lumea și interacționăm cu ea. Tot ce ai auzit și ai citit despre „crearea propriei realități“ nu doar că e posibil, dar milioane de oameni din toată lumea fac asta chiar acum! Și partea bună este că, nu doar o creează, ci acționează și trăiesc în ea.

Nu uita că, oricât de dificile sau presante ar fi problemele din viață, de atitudinea ta și de modul în care le abordezi va depinde rezolvarea lor. Din nou, răspunsul e mai curând înăuntrul tău, decât în afară.

Felul în care vorbim, gândim și, în consecință, percepem lumea care ne înconjoară reprezintă fundația realității noastre. Creează realitatea în care vrei să trăiești folosind, cu tine și cu ceilalți, acele conversații care

au cu adevărat puterea să o modifice! O cale simplă prin care eu îmi re-încadrez „problemele“ de zi cu zi este să încep să le consider oportunități. Ele devin instantaneu borne în viața mea, de care mă folosesc pentru a mă educa și a evolua. Le tratez cu multă curiozitate, mi le asum și nu le las să mă irite sau să mă frustreze, așa cum s-ar fi întâmplat în mod obișnuit.

AFIRMAȚII VS. POVEȘTI

Cum naiba își creează un individ realitatea? Prin modificarea auto-discursului dintr-un șuvoi narativ (în care vorbești *despre* tine, despre ceilalți și despre viață într-un dialog bazat pe opinii și judecăți) într-unul **asertiv**, din care elimini „zgomotul“ și-ți afirmi cu încredere, aici și acum, puterea.

Una dintre primele greșeli pe care le comitem în discurs apare atunci când vorbim despre ce *vom* face sau cine *vom* fi. Ce să mai zic despre „ar trebui să“ sau „voi încerca să“! Subconștient, noi știm deja când se va întâmpla ceea ce ne propunem, iar acel moment nu este acum.

Unul dintre motivele pentru care abandonăm atât de des promisiunile pe care ni le facem de Anul Nou este tocmai pentru că ele descriu ceea ce „urmează“ să facem; adică mai târziu, nu acum. De obicei, ne propunem să schimbăm un anumit tip de comportament, să încetăm

să mai facem cutare sau cutare lucru. Asta ne încarcă de entuziasm la început, dar ne lasă fără energie în momentul inevitabil al confruntării cu realitatea. În acel moment, te vei trezi încremenit de unul singur în gaura gigantică lăsată în viața ta de absența comportamentului pe care ai vrut să-l „elimini“. Acestea sunt momentele vieții în care dialogul interior o ia razna! Ce se întâmplă când te lovește pentru prima dată pofta de pizza după ce ți-ai propus să slăbești sau ce se întâmplă cu planurile tale de economisire a banilor când vezi o haină la reduceri și deodată ți se pare că nu mai poți trăi fără ea? Cum te descurci în *acele* momente în care entuziasmul e scăzut și vechile tipare de gândire ies din nou la suprafață? Ce vei pune *în locul* acestora?

Auto-discursul asertiv e modul în care investești în tine, în aici și acum. Acesta se exprimă în termeni precum: „Eu sunt... “ sau „Mie îmi place... “ sau „Eu accept... “ sau „Eu afirm... “. Acestea sunt moduri puternice și impunătoare de folosire a limbajului, nu povești care încep cu „Eu voi... “ sau „Am de gând să... “.

Impactul psihologic și fiziologic al limbajului afirmativ la modul prezent nu este doar intens, ci cu efecte cât se poate de reale și palpabile. Între „Sunt perseverent“ și „Voi fi perseverent“ există o diferență uriașă. Una dintre afirmații intervine în momentul prezent al vieții tale, cealaltă e mai degrabă descrierea a ceva ce urmează a fi. De aceea, va trebui să încerci să aplici discursul

afirmativ în viața de zi cu zi și să îți dai seama atunci când reîncepi să folosești vechiul tău mod de a vorbi.

CUM SĂ FOLOSEȘTI CARTEA ASTA

În cartea aceasta vei găsi selecția mea proprie de afirmații personale menite să confere mai multă putere, viață, avânt și să te impulsioneze să acționezi în cadrul vieții tale de zi cu zi.

Vei găsi, de asemenea, citate din personaje istorice sau filosofi, precum și fragmente din lucrări științifice, argumente menite să confere consistență punctului meu de vedere, dar nu să-l demonstreze pe de-a-ntregul. Pentru că argumentele sunt minunate, dar singura cale de a citi și interacționa cu această carte este să o explorezi de unul singur și să încerci să testezi ce am scris în ea. Acordă-ți timp să gândești, să cântărești și să experimentezi. Nu există cunoaștere mai valoroasă decât aceea verificată de tine însuși, în propria-ți viață.

Dacă vei lua următoarele pagini ca pe un experiment personal și nu ca pe un adevăr absolut, s-ar putea să treci prin cele mai radicale și mai înnoitoare experiențe. Unele dintre ele te vor sfida, te vor irita, te vor agita și te vor exaspera. E bine. Îți revii și citești mai departe. Pentru că, la fel ca în filmele bune, la final totul se leagă!

Dacă ești o persoană ușor de ofensat, oprește-te acum din citit și dăruiește această carte cuiva din viața ta care ar putea beneficia de pe urma lecturii ei.

Sper ca această carte să te ajute să înțelegi complexitatea și forța auto-discursului și cum poate fi acesta folosit în mod pozitiv în viața ta. Nu vom explora forțele creative și distructive ale limbajului, dar vei înțelege căile prin care experiențele tale de viață sunt formate și modelate de gândurile tale cotidiene și de discursul interior.

Paginile de față îți vor cere să gândești — să conectezi limbajul și emoțiile într-o manieră autentică și conștientă și să le aplici vieții de zi cu zi, să explorezi peisajul vast al experiențelor ce ți se dezvăluie când începi să înțelegi conexiunea magică dintre ceea ce spui și ceea ce simți.

Îți recomand să citești cartea cu niște foi pentru notițe alături, cu un marker în mână sau cu orice vrei tu ca să evidențiezi pasajele pe care le vei considera mai folositoare. Acestea fiind spuse, adaug doar că am gândit această carte astfel încât să fie accesibilă și utilă unui număr cât mai mare de oameni. Capitolele, deși parte din întreg, funcționează și individual, așa încât să poți reveni la ele de câte ori vei dori. Folosește cu încredere cartea, scotocește printre cuvinte și caută ce-ți trebuie ție ca să-ți schimbi viața, până ce paginile vor purta urmele evidente ale apetitului tău pentru schimbare.

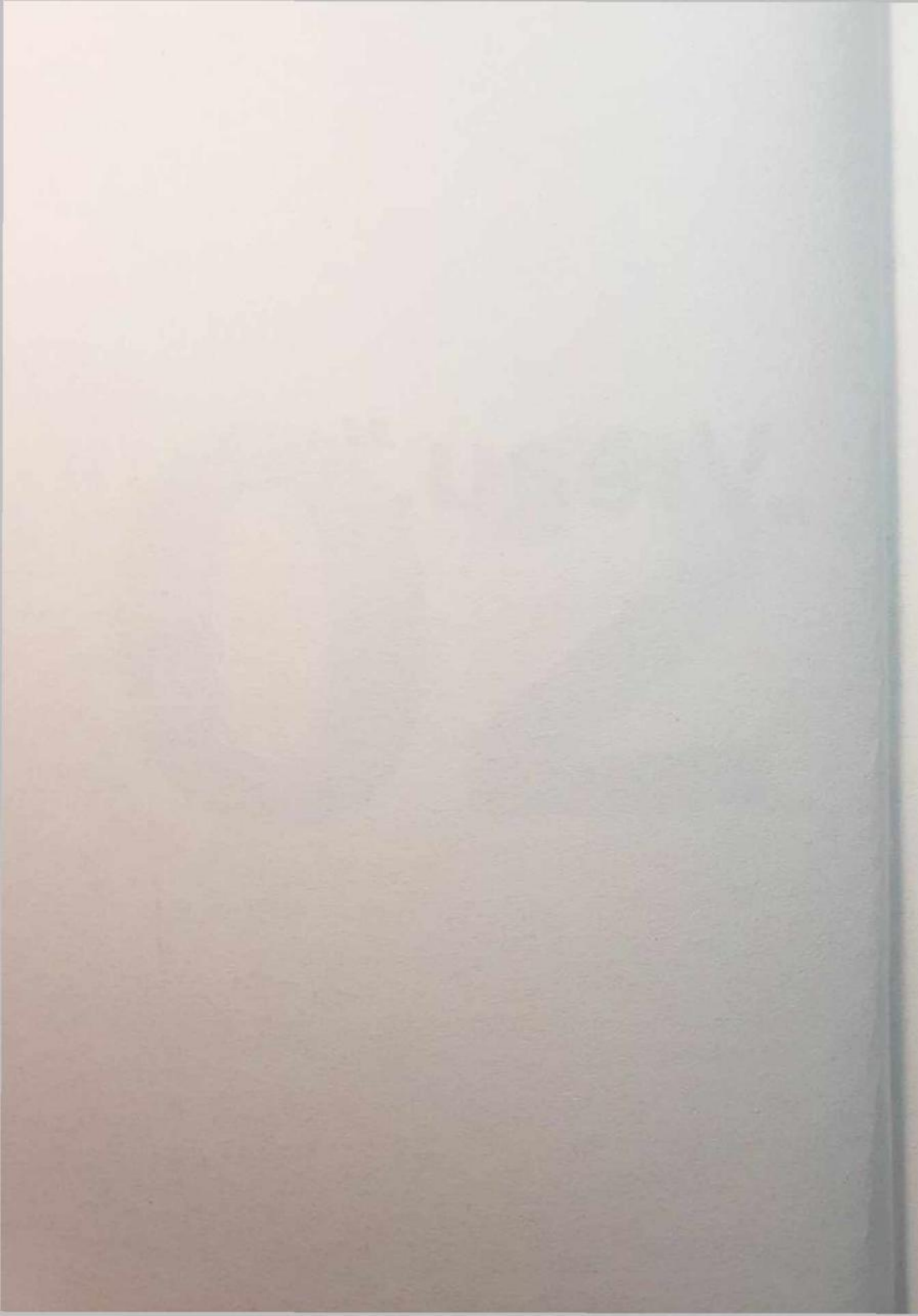
Probabil că în viața ta de zi cu zi nu va fi nevoie să-ți tot bagi nasul între paginile acestei cărți (deși s-ar putea s-o faci și e foarte în regulă dacă o faci), așa încât adevărata mea intenție e ca tu să folosești ideile cărții ca un punct de pornire atunci când ajungi într-un blocaj sau când ai nevoie să te revigorezi.

În astfel de momente, aruncă-te în paginile ei, bea din ele și dezlănțuie acel fel al tău de a fi pe care lumea încă nu l-a văzut!

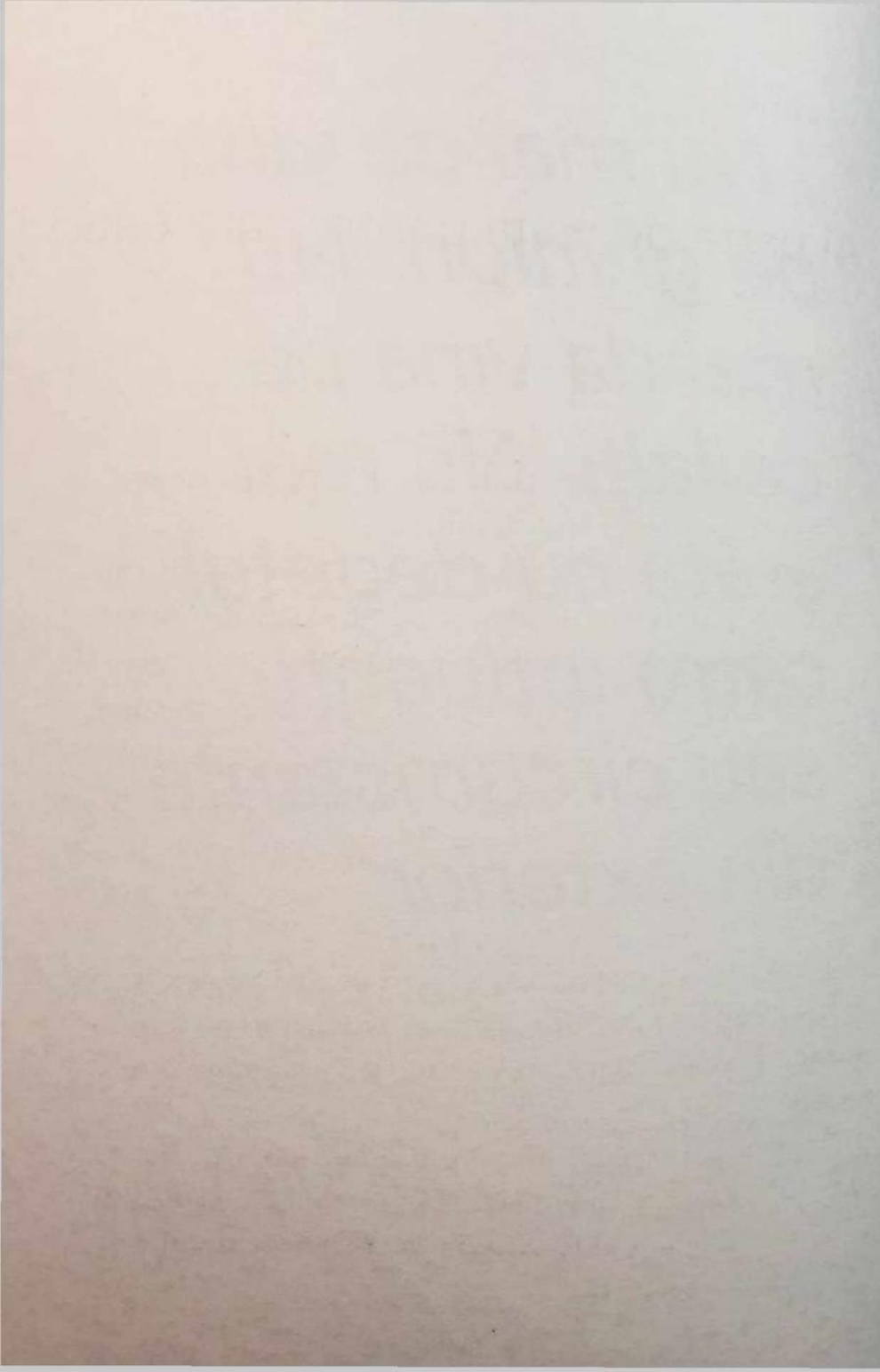
Bucură-te de experiența aceasta!

02

„Vreau.“



*„Nu mai da vina
pe ghinion. Nu
mai da vina pe
ceilalți. Nu mai
arăta cu degetul
către influențe
sau circumstanțe
din exterior.”*



Capitolul 2

Ai parte de viața pentru care ești dispus să lupți.

Gândește-te. Care sunt problemele, umbrele întunecate și odioase care îți distrug în prezent confortul și fericirea existenței tale binecuvântate?

Îți detești locul de muncă? Te-ai împotmolit într-o relație nepotrivită? Ai probleme de sănătate? Bine. În cazul ăsta, caută-ți alt loc de muncă. Pune punct relației. Schimbă regimul alimentar, apucă-te de exerciții fizice sau caută ajutorul de care ai nevoie. Pare simplu, nu? Ai un cuvânt URIAȘ de spus chiar și în chestiunile care sunt în afara controlului tău, cum ar fi moartea cuiva drag sau falimentul, mai precis poți controla felul în care îți trăiești viața după aceste evenimente.

Dacă nu ești dispus să faci ceva pentru a schimba situația — cu alte cuvinte, dacă **nu ești dispus să lupți** — atunci, fie că-ți place, fie că nu, asta e viața pe care ai ales-o.

Înainte să te lași pradă unui gând care începe cu „dar... ” sau să te îmbufnezi, dă-mi voie să-ți mai spun ceva — tu, de fapt, **faci din țânțar armăsar** situația în care te afli. Las-o baltă!

Fără „dar“. Nu-ți permiți așa ceva. „Dar“-urile sunt un bagaj excesiv într-o călătorie în care nu-ți permiți balast.

„Nu circumstanțele îl fac pe om; ele doar îi arată cine este cu adevărat.“

Epictet

După cum sugerează Epictet, adevărata ta măsură nu e dată de evenimentele pe care le trăiești, ci mai degrabă de modul în care reacționezi la ele. Înainte să îți dai seama cum să faci asta trebuie să înveți, însă, altceva.

Nu mai da vina pe ghinion.

Nu mai da vina pe ceilalți.

Nu mai arăta cu degetul către influențele sau împrejurările exterioare.

Nu mai da vina pe copilărie sau pe cartierul în care ai crescut.

Abordarea aceasta e fundamentală pentru tot ceea ce explic în cartea asta. Nu poți, repet, NU POȚI stărui în niciun fel de joc al blamărilor în viața ta. Blamarea de sine e complet inutilă. Bineînțeles că vei întâlni situații pe care aparent nu le vei putea controla. Ba chiar situații tragice, cum ar fi handicapul, boala sau pierderea cuiva drag.

Dar va exista întotdeauna ceva ce vei putea face pentru a influența aceste evenimente, chiar dacă asta se va întâmpla după mulți ani, când nu credeai că mai există

vreo cale de ieșire. Dar mai întâi trebuie să vrei. Pentru a adopta cu totul abordarea mea, trebuie mai întâi să accepți că, deși în viața ta au existat lucruri pe care nu le-ai putut nicicum controla, ești 100% responsabil pentru modul în care ți-ai trăit viața după aceste evenimente. Iar asta e valabil întotdeauna, de fiecare dată, fără nicio scuză.

Dicționarul definește *disponibilitatea* astfel — „Calitatea sau starea de a fi pregătit să faci ceva: promptitudine“.

Cu alte cuvinte, ești pregătit să schimbi ceva atunci când ești dispus să percepi o situație dintr-o perspectivă nouă. Totul începe cu tine și se termină cu tine. Voința nu ți-o dă nimeni și nu poți progresa atât timp cât nu ești cu adevărat dispus să faci următorul pas.

Când vei fi, în sfârșit, dispus să accepți schimbarea, vei simți ce înseamnă să fii hotărât și să îți curgă adevărata libertate prin vene. Până atunci, însă, nu vei trăi decât o stare permanentă de împotmolire, ca un bolovan invizibil care îți apasă pieptul.

Crede-mă, te aud; aud când spui: „Vreau, dar... “ De fiecare dată când adaugi „dar“ la finalul unei afirmații, intri în rolul victimei. În anii mulți în care am fost coach și mentor, am auzit toate situațiile complexe de viață care există, de la trecuturile foarte întunecate la tensiunea și gravitatea prezentului și frica paralizantă față de viitor. Le-am auzit pe toate de multe, prea multe ori. Trebuie să asculți ceea ce am de spus și să fii atent la modul în care o

spun. Nu îți povestesc toate acestea pentru ca tu să te inflamezi, sau poate că o fac, dar ideea e să te inflamezi până ajungi să intuiești potențialul tău, măreția ta, nu doar să te iriți! Să spunem că în viața ta lipsește voința, imaginează-ți asta. Nu e vorba doar de o voință anemică și timidă, ci de una viguroasă, genul de stare în care ești pregătit pentru ce urmează și dispus să acționezi. O voință reală să schimbi, să renunți, să accepți. O voință reală, magică, inspirată.

CUM GĂSEȘTI UȘA

*„Destinul îi ghidează pe cei cu voință
și îi trage după el pe cei care ezită.”*

Seneca

Ori îți controlezi destinul, ori te va controla el pe tine. Viața nu se oprește pentru pauzele și amânările tale. Nici pentru confuzia și fricile tale. Viața merge întotdeauna înainte împreună cu tine. Chiar dacă joci un rol activ sau nu, spectacolul merge mai departe.

De aceea, una dintre primele afirmații personale pe care o explic clienților mei este: „**Vreau**”.

Înainte de a-ți spune cu sinceritate acest lucru, trebuie să te întrebi — „Vreau cu adevărat?”. Întrebarea solicită un răspuns. Nu poate fi pur și simplu abandonată în neant. Vreau să fac asta? Trebuie să răspunzi. Vreau să

realizez acest lucru? Puterea acestei întrebări este irezistibilă, nu poți să nu spui adevărul.

Vreau să merg la sala de gimnastică?

Vreau să lucrez la proiectul acela pe care l-am tot amânat?

Vreau să-mi confrunt fricile sociale?

Vreau să solicit o mărire de salariu sau să renunț la acest loc de muncă nesatisfăcător?

Pe scurt, vrei să încetezi să mai trăiești viața de acum pentru a începe să trăiești viața pe care ți-o dorești? TOTUL începe cu apariția voinței, acea stare lichidă, aflată într-o mișcare permanentă de expansiune și contracție, din care izvorăște și în care dispare viața — totul începe înăuntrul tău și poate ieși la iveală cu ajutorul unei simple modificări de limbaj.

De multe ori amânăm să facem anumite lucruri, ne considerăm leneși sau nemotivați. De fapt, pur și simplu nu avem voință. Dar ne amăgim singuri că nu vrem sau că nu putem să facem acele lucruri.

În loc să acceptăm acest comportament ca pe un defect de caracter, hai să încercăm să generăm voință. O scânteie de potențial, dacă vrei. Tu ești maestrul care poate crea această stare de deschidere și potențial. Cândva, în viața ta, alimentată de vigoarea tinereții sau de curiozitatea copilăriei, această stare era ușor de accesat. Însă cu trecerea anilor, pierdem contactul cu această stare magică.

„Viața nu se
oprește pentru
pauzele și
amânările tale.
Nici pentru
confuzia și fricile
tale. Viața merge
întotdeauna
înainte împreună
cu tine.”

Celebrul filosof și teoretician al științei politice, Niccolo Machiavelli, spunea cândva:

„Acolo unde voința e puternică, nu pot exista probleme mari.”

Gândește-te la asta o clipă. Nu contează cu ce te confrunți în viața ta, ce obstacol încerci să depășești — dacă ești dispus să generezi *starea* de voință, să faci pașii necesari, să accepți căderile, poți, în cele din urmă, să aduci în viața ta progresul și schimbarea pe care le cauți.

De aceea, o afirmație atât de simplă — „Vreau” — este atât de profundă. Promisiunea ei îți dă viață și forță, te fascinează.

Te întreb încă o dată: vrei?

CÂND UȘA E ÎNCHISĂ

Poate că, de fapt, **nu vrei** să faci un anumit lucru. În multe cazuri, și acesta poate fi un răspuns potrivit pentru tine.

Uneori, lipsa voinței poate să aibă un impact la fel de profund.

Vrei să trăiești cu un corp nesănătos? Nu. Vrei să trăiești în continuare de la o leafă la alta? Nu. Vrei să suporti o relație care nu funcționează și nu are viitor? Nu.

NU VREAU!!

Când nu mai vrei să accepți o anumită stare de fapt înseamnă că ai luat deja o decizie și că ești hotărât. Ți-ai stabilit o linie de demarcație dincolo de care nu mai ești dispus să treci.

Numai atunci când nu mai **vrei** doar să supraviețuiești, doar să duci o viață de insatisfacții și neîmpliniri, numai atunci vei depune efortul necesar pentru a schimba ceva. Numai atunci când nu mai **vrei** să accepți mizerii vei pune mâna pe lopată și vei începe să faci curat. Există momente în care cea mai puternică motivație pentru schimbare este voința de a nu mai continua „așa”. Ce variantă ar funcționa cel mai bine pentru tine? *Vreau sau nu vreau?* Înțelegi că amândouă stările sunt la fel de puternice?

În funcție de circumstanțe, unii dintre noi se simt îmbărbătați de afirmația „Vreau”, în timp ce alții găsesc putere și inspirație în afirmația „Nu vreau”. S-ar putea să te simți la fel de motivat de ambele afirmații, în funcție de context.

În orice categorie te regăsești, important e că poți nu doar să modifice afirmațiile personale, ci întreg cadrul de abordare a problemelor tale.

De exemplu, vrei să-ți găsești un loc nou de muncă? Da. „Vreau să facă asta”. Vrei să rămâi într-un loc de muncă pe care-l detești? Nu. „Nu vreau să fac asta”.

Ambele afirmații pot fi la fel de eficiente. Depinde de tine să stabilești care se potrivește mai bine personalității și situației tale de viață. Care „ar merge” pentru tine?

A AVEA UN SCOP TE FACE SĂ TE SIMȚI PUTERNIC

Uneori nu contează ce întrebare ți-ai adresat sau de câte ori; pur și simplu nu reușești să înmagazinezi suficientă hotărâre încât să schimbi ceva. E posibil să fii unul dintre marii inițiatori-care-nu-duc-nimic-până-la-capăt. Într-un final, s-ar putea să te izbești de realitatea dură că ai vrut să rămâi neschimbat. Nu ai vrut să-ți schimbi în mod fundamental viața, să pierzi o dată pentru totdeauna cele câteva kilograme în plus, pentru că undeva, într-un plan mai profund, ți-a convenit să continui să trăiești așa. Adică, să fim serioși, e limpede că ți-a convenit, pentru că altfel ai fi schimbat ceva până acum! Probabil că ai o anumită toleranță față de felul în care a evoluat viața ta.

Și e în regulă. A recunoaște deschis față de tine însuși că ai luat decizia de a rămâne în punctul în care te afli în prezent poate fi la fel de eficient ca decizia de a ieși din locul în care te afli acum. De ce? Deoarece, uneori, recunoașterea faptului că ai rămas în mod voluntar într-o

situație nefericită e toată motivația de care aveai nevoie pentru a face primul pas către schimbarea adevărată și de durată. Dar trebuie să faci asta fără a te învinovăți și fără a te transforma în victima unui conflict interior sau a unui „defect” de caracter. Știi ce se întâmplă în clipa în care realizezi că te afli pe drumul pe care singur, rațional și sistematic, l-ai ales? Ai ghicit — e clipa în care te poți extrage de-acolo, rațional și sistematic! Dar e și punctul din care poți să îți permiți să te ierți, să accepți lucrurile care au fost și să pornești către un viitor incredibil.

„Înțelept cel care nu tânjește după lucrurile pe care nu le are, ci se bucură de cele pe care le are.”

Epictet

Atunci când afirmi și accepți că nu vrei să te schimbi faci loc unui petic de lumină de la care poți să începi schimbarea. Secretul este să separi sarcina pe care ți-ai propus-o (sau problema cu care te confrunți) de drama trecutului, iar atunci e posibil să afli că ești mai deschis să abordezi problema. Vei fi capabil să depășești tulburarea emoțională și să intri direct în miezul problemei.

A ȚINTI SPRE STELE CÂND AI BRAȚE MICI

Unele dintre scopurile noastre pur și simplu nu sunt realiste. Să nu mă înțelegi greșit, susțin cu totul ambițiile mari și visurile imposibile. Probabil că toți am vrea să fim putred de bogați, de pildă, dar cine e dispus să facă ce trebuie pentru a ajunge la o asemenea bogăție? Ești dispus să muncești 60, 70 sau 80 de ore pe săptămână sau să ratezi vacanțele pentru a face ceea ce trebuie să faci? Ești dispus să-ți asumi mai multă responsabilitate și, chiar mai important, să riști totul? Te-ai gândit vreodată cu adevărat ce presupune din partea ta dobândirea unei mari bogății? Epuizarea permanentă pe care o simți în viața și în mintea ta? Societatea noastră a produs o asemenea nevoie stringentă de a fi cel mai bogat, cel mai deștept, cel mai frumos, cel mai bine îmbrăcat, cel mai amuzant sau cel mai puternic, că undeva pe parcurs noi am pierdut abilitatea de a fi pur și simplu noi înșine, liberi să respirăm viață și să ne alegem drumul și nu să cărăm după noi povara așteptărilor sociale sau familiale. La ce duc toate acestea? Păi, cu siguranță la un număr tot mai mare de ființe umane dezamăgite și neîmplinite.

Asta nu înseamnă că trebuie să încetezi să-ți mai urmărești minunatele ambiții de viață, dacă asta e ceea ce-ți dorești. Cum nu înseamnă nici că ar trebui să-ți permiți să stagnezi sau să te oprești. Nu e nimic în neregulă în

sine cu orele lungi de muncă sau cu sacrificarea calității vieții, iar unii dintre noi s-ar putea să fie cât se poate de fericiți trăind astfel, dacă asta îi conduce către averea pe care și-o doresc sau la dezvoltarea carierei. Doar că foarte mulți dintre noi au uitat de ce urmăresc aceste scopuri.

Prea des ne concentrăm numai pe ce nu avem, deși în realitate s-ar putea nici să nu ne trebuiască lucrurile respective, ba mai mult, nici să nu ni le dorim cu adevărat. S-ar putea să dai din cap când spun asta. „Are dreptate, nu-mi trebuie să fiu milionar“ sau „De fapt, nu-mi doresc un abdomen tonifiat“.

Totul e bine și frumos, desigur, până vezi din nou o mașină drăguță și te întrebi „Eu de ce nu am așa ceva?“ sau până te uiți pe coperta unei reviste și-ți spui „Eu de ce nu arăt așa?“ sau „De ce nu am și eu haine așa frumoase?“. Pentru a fi siguri că depunem eforturi pentru ceea ce ne dorim *cu adevărat*, trebuie să ne analizăm în mod constant. Nu e ceva ce faci o singură dată în viață.

Dacă-ți dorești cu adevărat lucrurile respective, atunci pune mâna pe ele! Începe acum, stabilește-ți o strategie, acceptă realitatea și, cel mai important, acționează în consecință și cât mai des!

Dar, dacă nu ești dispus să muncești încă 10 sau 20 de ore suplimentare pe săptămână, doar pentru a merge la serviciu într-un BMW în loc de o Honda, atunci renunță la a mai sacrifica spațiu mental prețios pentru această dorință. Nu te mai minți pe tine însuși. Acceptă că nu vrei să acționezi pentru a avea aceste lucruri și acceptă

că te-ai mințit în tot acest timp. Capacitatea ta de a iubi viața pe care o ai în prezent va spori și vei începe să muncești în direcția atingerii scopurilor cu adevărat importante în viața ta.

„Nu vreau“ să renunț la toate felurile mele preferate de mâncare doar pentru a avea din nou un corp așa cum am avut la douăzeci de ani. „Nu vreau“ să sacrific din timpul rezervat familiei pentru un zero în plus pe fluturașul din ziua de salariu.

Acceptă realitatea vieții tale! Când îți vei da seama ce nu vrei să faci, nu vei mai fi copleșit de vină, resentimente sau regrete de fiecare dată când vei întâlni ceva ce crezi că-ți „dorești“. Pentru că vei fi ajuns într-un punct în care ești conectat și în armonie cu viața ta reală, iar în cazul în care chiar vei dori în viitor să urmărești aceste scopuri, vei fi capabil să te extragi din această realitate și să planifici drumul de urmat pentru îndeplinirea lor.

PLANIFICAREA DRUMULUI

Unul dintre lucrurile frumoase care se întâmplă atunci când îți evaluezi sincer viața și scopurile tale este că îți vei re-evalua și drumul pe care îl vei avea de parcurs pentru a ajunge la ele.

Să fie 30 de minute de gimnastică pe zi **chiar** imposibile, așa cum a ajuns să le perceapă mintea ta? S-ar

putea să transpiri nițel și să obosești, desigur, dar poate că timpul trece mai repede dacă asculți în același timp muzica ta preferată. Și, cu toate că la început s-ar putea să fie dureros, în timp te vei obișnui și vei deveni mai rezistent.

Care e cel mai neplăcut lucru care se poate întâmpla dacă deschizi gura la următoarea ședință și-ți spui ideea? Vor da cu ea de pământ? Și, ce-i cu asta? Chiar și atunci când sarcinile de rezolvat sunt mult mai grele — MULT mai grele, cum ar fi achitarea unor taxe acumulate în ultimii ani, organizarea unui garaj în care ai strâns lucruri toată viața, să-i spui adevărul unei persoane pe care ai mințit-o sistematic — calea către schimbare începe cu aceeași sclipire de voință.

Nu uita că noi toți avem tendința de a exagera lucrurile în mintea noastră. A spune adevărul pare la fel de greu cu a face un drum până în Deșertul Sahara și înapoi. Dacă e și cazul tău, încearcă să împarți sarcina pe care ți-ai propus-o în pași mai mici pe care să poți să îi faci, cum ar fi „ridică-te în picioare“, „dă-te jos din pat“, „deschide emailul“ etc.

E posibil să te confrunți cu lucruri mult mai importante decât exemplele de mai sus, dar modelul descris funcționează impecabil și atunci când depui eforturi cât se poate de susținute în vederea atingerii unui scop. Să spunem că ai ținut ascuns un secret întunecat. Și ești rușinat, ți-e teamă sau ești plin de resentimente. Poate că e vorba despre ceva ce ți-ar schimba în mod semnificativ

viața. „Vreau să-i spun adevărul persoanei pe care am mințit-o?” Când încadrezi așa situația, sinceritatea devine o ocazie de a vorbi, de a asculta și de a-ți asuma consecințele. Poate să nu-ți placă deloc, dar poți s-o faci. Nu sarcina e importantă, ci viața care te așteaptă *după* îndeplinirea acesteia. Când îți acorzi libertatea de a fi deschis și disponibil, fără rețineri, fără minciuni, fără să te ascunzi și fără jumătăți de adevăr, atunci ești cu adevărat cea mai expresivă și vie variantă a ta.

Sarcinile cu care ne confruntăm sunt, de cele mai multe ori, mult mai simple decât credem. Problema e că, de regulă, nu avem timp să le analizăm realist. Unele lucruri pot fi cu adevărat provocatoare, dar trebuie să ne amintim că dincolo de ele ne așteaptă viața și visele noastre. O viață în care suntem hotărâți, deschiși și inspirați.

Spune: „Vreau“.

ÎNĂLȚAREA STEAGULUI

Când începi să percepi lumea prin lentila voinței sau a lipsei de voință în a urmări anumite scopuri și nu prin lentila a ceea ce ți se pare că vrei sau că nu vrei, lucrurile încep deodată să fie mai clare.

În loc să pierzi timp consumându-te cu ce au alții, vei începe să te concentrezi pe ce e cu adevărat important

pentru tine și viața ta. Vei înțelege că lucrurile încep cu adevărat să prindă formă odată ce înlocuiești invidia, pofta și dorința cu voința de a-ți schimba viața în mai bine.

Când înțelegem ce vrem cu adevărat să facem, dobândim din nou control asupra gândurilor și emoțiilor subconștiente ce ne îndrumau până atunci comportamentul departe de direcția în care ne doream cu adevărat să mergem. Tu ai abilitatea de a determina care este adevărul tău și nu vei face asta în baza unei erori subconștiente ce tot revine din trecut, ci cu ajutorul sinelui cognitiv și conștient care are puterea de a interveni în numele tău. Voința e un adevăr, o adevărată frumusețe pe care doar tu o poți genera. Gânduri precum — „Sunt un ratat pentru că nu sunt milionar“ sau „Sunt un leneș pentru că nu sunt în cea mai bună formă“ — nu mai au forța de a te face să te simți prost deoarece ți-ai asumat niște decizii. Odată ce încadrezi obstacolele din viața ta în categoriile „vreau“ și „nu vreau“ — în loc să te demoralizezi singur cu opinii negative despre tine și circumstanțele vieții tale, poți rupe barierele auto-impuse care te țin pe loc. Începi să vezi dincolo de distragerile auto-discursului și ale dramatizărilor.

Vei constata că odată ce ești dispus să faci ceea ce trebuie făcut, nimic altceva nu mai contează. Nu vei mai amâna lucrurile pe care vrei cu adevărat să le faci. Nu vei mai neglija responsabilitățile pe care ți le-ai asumat întrucât vei simți că ești cu adevărat hotărât să le faci.

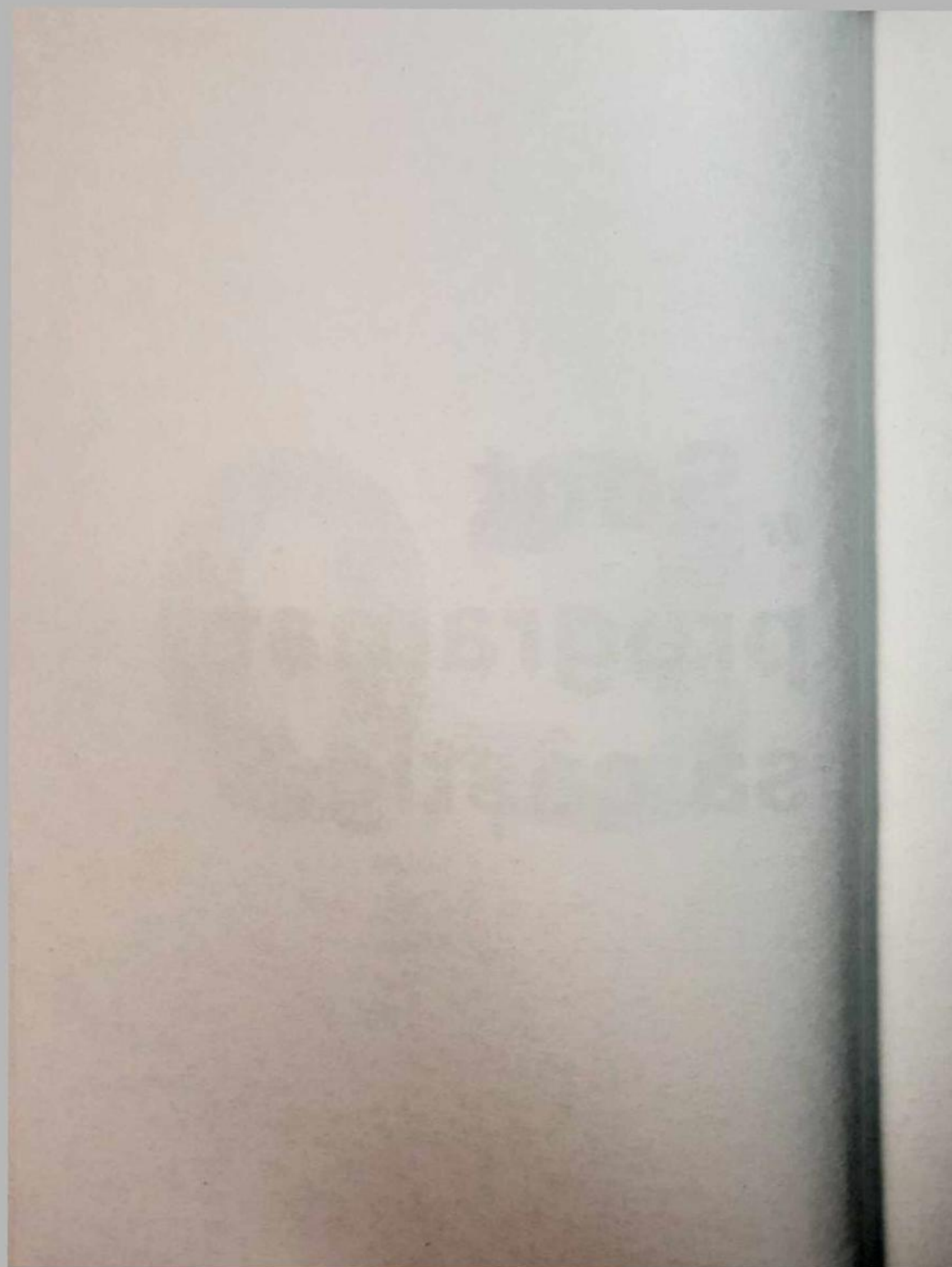
Voința. Este miezul din care izvorăște un infinit de posibilități și de potențial și din care poate lua naștere o nouă variantă a ta, una cu totul proaspătă.

Întreabă-te iar și iar „vreau?“ până ce va fi primul lucru pe care îl vei auzi dimineața și ultimul lucru pe care-l vei auzi seara înainte să adormi, în timp ce conduci, sau la duș. „Vreau?“. Întreabă, întreabă, întreabă până ce conștiința ta va fi traversată de un DA răsunător. VREAU!

Te întreb încă o dată: „Vrei?“

03

**„Sunt
programat
să câștig.”**



*„Adevărul e că în
viața ta, tu ești
câștigătorul.”*

Capitolul 3

Ce-ar fi dacă ți-aș spune că și atunci când crezi că pierzi în viață, de fapt câștigi? Că ***tot*** ceea ce se întâmplă este în realitate o victorie?

E adevărat. Și nu e doar o aiureală motivațională care să te facă să te simți bine sau o replică cu care să-ți vând ceva.

Ești un campion. Ai doborât țintă după țintă, înaintând spre un record neegalat. Tot ce-ți pui în minte devine realitate.

Probabil ai început să crezi că mi-am pierdut mințile sau poate chiar că tu ești cel care și le-a pierdut! Poate crezi cu certitudine că mă adresez altcuiva — oricui, *dar* nu ție. Dă-mi voie să explic înainte să ajungem într-un impas.

Imaginează-ți următorul scenariu: se pare că toată viața ta ai căutat iubire, pe acel cineva special cu care să-ți împarți viața. Doar că până acum nu ai găsit (amintește-ți că e doar un exemplu; poți folosi orice domeniu

din viața ta în care simți că ești blocat într-un anumit punct). Ai cunoscut oameni, ai avut relații, dar toate s-au terminat cumva mai devreme de acel „pentru totdeauna“. Povestea ta și a „alesului/alesei“ nu s-a materializat. Basmul a ajuns inevitabil la sfârșit, de cele mai multe ori la un sfârșit destul de familiar.

După o vreme ai început să-ți pierzi speranța. Ai început să te întrebi dacă vei întâlni vreodată partenerul viselor tale. Poate că nu e făcut să fie ca tu să ai parte de o relație?

„Mă va iubi cineva vreodată?“

„Merit eu să fiu iubit?“

„De ce pare că atrag întotdeauna același tip de oameni?“

Te întorci în copilărie, în perioadele în care nu te-ai simțit suficient de iubit. Ori în perioadele din adolescență în care te-ai simțit un exclus, ori la vechi relații care s-au derulat ca niște scene din *Groundhog Day* (Ziua Cârtiței), doar cu actori diferiți de la o scenă la alta. Cât de frustrant!

Apoi, într-o zi, întâlnești pe cineva. Ieșiți de câteva ori în oraș și vă dați seama că vă place să petreceți timp împreună. Lucrurile decurg armonios pe măsură ce zilele devin săptămâni și săptămânile devin luni.

Până la urmă vine și ziua în care nu vă mai puteți abține și vă mărturisiți primul „Te iubesc“. Nu doar că ești îndrăgostit, dar începi să te întrebi: „Ar putea să fie

«alesul»?!“ . Asta să fie? Uraaaaaa!!! Binecuvântarea, entuziasmul și posibilitatea te înviorează și te umplu de viață.

Cu toate acestea, de la un punct încolo încep să apară norii negri ai îndoielii, mai întâi mărunți, apoi din ce în ce mai mari, până la dezlănțuirea furtunii. Nici nu ai intrat bine „în dragoste“, că și începi să cazi de nu te mai oprești. Cele mai mici amănunte se transformă în ceartă. Chimia se evaporă încet până ce relația ajunge un deșert pustiu și uscat, în care tot ce v-a rămas este rutina zdrobitoare sufletește a eforturilor de a vă înțelege. Of! Nu din nou!

La un moment dat începeți să vedeți amândoi că nu funcționează — poate că ați atins un punct critic și treceți printr-una (sau mai multe) certuri din acelea urâte. Sau poate că o lăsați să moară încet, până în ziua în care scoateți cablul de alimentare din priză. Oricum, veți pleca până la urmă pe drumuri diferite. Ei, asta e! Ești rănit, zdrobit, dar cumva încrezător că lucrurile vor lua o turnură favorabilă pentru tine. Într-o bună zi.

Doar că lucrurile *au* luat deja o întorsătură favorabilă ție. S-ar putea să arate ca o pierdere și să o simți ca pe o pierdere, dar în realitate a fost o victorie glorioasă, răsunătoare. O victorie din partea Zeilor. Uraaaaa!

Adevărul e că în viața ta, tu ești câștigătorul. ***Dar dacă eu nu-mi doresc viața asta?*** E posibil, dar asta e viața pe care o trăiești în prezent.

MISTERUL

Cum aş putea numi victorie o relație eşuată?

Să ştii că nu am de gând să-ţi explic de ce ți-e mai bine fără anumiți oameni în viața ta. Nu am de gând să-ţi confirm că ești un fulg de zăpadă mic și deosebit care va găsi persoana potrivită „când va fi pregătit“. Nu gust abțibildurile de pe spatele mașinilor și meme-urile de pe internet care-ți spun ce minunat ești și cum toți ceilalți sunt o problemă. Ştim amândoi la fel de bine că în realitate nu e așa.

Nu. Ai câştigat când ai eşuat în relație deoarece ai reuşit întocmai ce-ți propuseseși de la bun început. De la primul „bună“. „Dar, dar, dar, partenerul meu nu ținea pasul cu mine, EI sunt vinovați!“ Am înțeles asta, dar dacă tu ai ales în mod subconștient tocmai acest tip de parteneri? Un tip de personaj ideal cu care recreezi iar, și iar, și iar, aceeași scenetă de viață?

Dacă, de fapt, ești hotărât să demonstrezi ideea că pe tine nu te va iubi nimeni niciodată? Dacă această idee a fost plantată acolo ca reacție subconștientă la o copilărie turbulentă, la despărțiri neplăcute și altele asemenea? Și ce-ar fi dacă, dotat cu aceste tipare adânc îngropate în subconștient, tu îți subminezi activ și deliberat posibilitatea succesului unei relații?

Ai devenit sensibil la probleme care parcă nu existau. Ai devenit arțăgos, ai început să te enervezi și să ai ieșiri furioase pornind de la cele mai mărunte detalii. Ți-ai

dovedit, în timp, punctul de vedere și relația ajunge la concluzia sa evidentă și naturală. Dacă cumva ai devenit programat să câștigi tocmai chestia *asta*?

Convins că nu meriți o relație de iubire, ai căutat sistematic să demonstrezi asta și ai reușit. Felicitări!

Dacă te gândești că toate acestea încep să sune a sado-masochism disperat, nu-ți face probleme. Există și o parte bună.

E posibil să nu rezonezi cu exemplul oferit mai sus. Poate că ai un mariaj fericit alături de iubirea vieții tale. Sau poate că fugărești potențialii parteneri cu un băț uriaș. Privește la „petele negre” din viața ta, la zonele în care ești cel mai puțin eficient, în care pare că ai pierdut sau pierzi în momentul acesta.

Vezi, gândurile sunt atât de puternice încât ne împing constant către scopurile noastre, chiar și atunci când nu realizăm care sunt aceste scopuri! Creierul tău e programat să câștige.

Și nu e ceva ce se aplică doar relațiilor. Aceeași dinamică își joacă rolul ei în cariera ta, în starea de sănătate, în finanțe și în tot restul preocupărilor tale. Ești construit să câștigi.

Ceea ce ne aduce la următoarea afirmație: „**Sunt programat să câștig**”.

Câștigi de fiecare dată, întrucât creierul tău este programat să o facă. Problema survine în momentul în care ceea ce-ți dorești cu adevărat — la nivel subconștient — e diferit de ceea ce spui că vrei, uneori extrem de diferit.

*„În cea mai mare
parte a timpului
funcționezi practic
pe pilot automat,
înaintând prin
mocirla previzibilă
a vieții fără să
gândești prea
mult.”*

STĂPÂNUL PROPRIULUI DOMENIU

Dr. Bruce Lipton, faimosul cercetător al celulelor stem și al ADN-ului, a descoperit în studiile sale că 95% din ceea ce facem în viața cotidiană este controlat de subconștient. Gândește-te la asta pentru o clipă. Asta înseamnă că din tot ceea ce spui sau faci, numai un fragment minuscul se sprijină cu adevărat pe voință.

Gândește-te la momentele în care ai pierdut noțiunea timpului, ai condus spre casă și odată ce ai ajuns acolo nu-ți puteai aminti absolut nimic din drum, ori la momentele în care habar n-ai în ce zi a săptămânii te afli. În cea mai mare parte a timpului funcționezi practic pe pilot automat, înaintând prin mocirla previzibilă a vieții fără să gândești prea mult.

Calea pe care mergi în viață e dictată de gândurile tale cele mai adânci și mai neobservate. Creierul tău te împinge neîncetat înainte pe calea ta, fie că e o cale pe care ai alege-o în mod conștient sau nu.

Nu reușești nicicum să câștigi mai mulți bani? Nu reușești să slăbești? Ai luat în considerare credințele subconștiente, ascunse, despre venit și greutate care s-ar putea să-ți ghideze acțiunile (sau lipsa acestora)? Tu te consideri în mod automat parte dintr-o anumită clasă economică și o anumită categorie de condiție fizică, astfel încât acțiunile tale sunt menite să conserve aceste poziții în care te simți cel mai familiar.

Îmi place să spun că putem controla anumite domenii de activitate. Să spunem că încasezi 30 000\$ pe an. Acesta este un domeniu din activitatea ta. Toată munca de planificare, de strategie și de gândire depusă pentru a câștiga suma aceasta de bani constituie acest domeniu.

Crezi sau nu, dar nu e neapărat mai dificil să câștigi 60 de mii de dolari în loc de 30. Poate crezi că este, dar nu e obligatoriu să fie așa. Că muncești pentru 25 de dolari pe oră sau pentru 50 de dolari pe oră, patruzeci de ore de muncă sunt patruzeci de ore de muncă. Este important, bineînțeles, să înțelegi ce muncești și să discerți între a fi productiv sau doar ocupat, dar uneori la fel de important e să schimbi domeniul. Cum se face asta? Mai întâi, trebuie să descoperi și să înțelegi mecanismele prin care ți-ai impus o anumită limită. „Limitele absolute” de care acum nu ești conștient. Pe scurt, concluziile despre tine, despre ceilalți, despre viață la care ai ajuns. Concluziile acelea sunt limitările potențialului tău. Vei începe să înțelegi forța acestui fenomen abia atunci când vei sparge aceste concluzii și vei experimenta viața în afara existenței tale obișnuite, de zi cu zi.

Nu vom intra acum în detalii, dar trebuie să spun că, deși pare o viziune simplistă asupra vieții, acest tip de perspectivă îți poate deschide noi universuri de împlinire. Să spunem deocamdată că viața ta e împărțită în mai multe domenii de activitate particulare în care trăiești și câștigi.

Ideea e că tu ești câștigătorul în orice domeniu joci. Ești programat să câștigi în domeniul respectiv. Dar, ca

să ieși dintr-un anumit domeniu, va fi nevoie să operezi niște modificări semnificative în automatismele tale.

DESCOPERĂ-ȚI AVANTAJUL

Încă nu ești convins? A sosit momentul să întorci oglinda asupra ta și să descoperi concret de unde vin victoriile tale.

Scrutează zonele problematice. Ce anume din viața ta îți solicită cele mai multe eforturi? Să fie cariera? Vreun obicei prost? Să fie dieta?

Poate că ești genul care amână mereu munca până în ultima clipă. Aștepti și tot aștepti până în momentul în care pur și simplu nu mai poți amâna niciun minut, iar când presiunea termenului de predare se apropie amenințător, te năpustești asupra proiectului.

Suntem mereu învingători în a demonstra ceva. În situația de mai sus, câștigi în încercarea de a demonstra fie că nu ai deloc timp, fie că ești un tip care amână lucrurile sau un ratat care știe să facă ceva doar în ultima clipă. Sau poate e vorba despre altceva. Cheia e să te chestiunezi pe tine și acțiunile tale. Care e sensul acestor lucruri? La final, după ce s-au terminat toate, în legătură cu ce anume ai avut dreptate?

Așa cum am arătat în exemplul inițial, cu relația romantică, nutrim anumite credințe despre noi și viață,

credințe pe care le confirmăm iar și iar prin intermediul acțiunilor de zi cu zi. În realitatea noastră, aceste credințe sunt, în mod straniu, impecabil de adevărate. Te agiți inutil? Ce încerci să demonstrezi?

„Nu merit iubire“, „Nu sunt inteligent“, „Sunt un ratat“, „Nu mai sunt pe cât de capabil eram cândva“. Te mai miri că ai devenit as în a demonstra sistematic aceste afirmații din moment ce ele ți se repetă în buclă în subconștient? Pentru a avea succes în alt sens, pozitiv, va trebui să demonstrezi că aceste credințe bine înrădăcinate sunt GREȘITE! Pentru personalitatea ta, această idee e zguduitoare, aproape imposibil de suportat. Va zdruncina însăși fundația pe care ți-ai clădit eul tău din prezent. Am descoperit că mulți dintre clienții mei au ceva în comun: dorința subconștientă de a demonstra că părinții lor nu i-au crescut bine. O dorință ce se poate manifesta în diverse moduri, unele mai rele decât altele. Unele sunt subtile, altele evidente, dar toate foarte puternice.

S-ar putea să încerci să demonstrezi că părinții au eșuat în creșterea ta prin a-ți trata mizerabil corpul, ajungând în arest, abandonând școala, eșuând sistematic în relații, traversând crize financiare cronice sau rătăcindu-te pe diferite alte căi greșite. Poți încerca să demonstrezi asta chiar și printr-o simplă stare de deconectare și rătăcire în fața presiunilor muncii în viața adultă.

Toate acestea sunt exemple autentice de viață prin care unii dintre clienții mei „descopereau“ în cele din urmă că unul sau ambii părinți au eșuat în educația lor și că

experiențele din copilărie nu i-au pregătit cum s-ar fi convenit pentru maturitate. O credință care le permite, convenabil, să folosească explicații prefabricate pentru justificarea unor acțiuni, dar care explică și de ce, din timp în timp, s-au comportat absolut mizerabil cu alți oameni din viața lor.

Identifici aceste scenarii în viața ta? Gândește-te la zonele problematice. Acum gândește-te la ele în termenii victoriei. Ce vezi?

Dacă îți trebuie foarte mult timp ca să termini un lucru pe care îl aveai de făcut, poate că tu consideri că ești incapabil sau leneș. Credință pe care o validezi cu fiecare pauză sau amânare. Așa îți demonstrezi ție și altora că ești într-adevăr acea persoană. De ce facem lucrurile astea? Suntem mașini de supraviețuire și ce metodă mai bună de a supraviețui evenimentelor ce vor veni decât prin a retrăi întâmplările care au fost? În definitiv, te-au adus până aici, indiferent cât de rău sau negativ a fost. Ai supraviețuit.

Nu te limita la exemplele pe care le ofer eu. Sunt doar atât: exemple. Se prea poate ca tu să câștigi la ceva complet diferit. Acordă-ți un timp de introspecție. Dacă e nevoie, notează pe ceva tiparele pe care le observi. Pune cap la cap piesele.

Poate că ai avut parte de părinți grozavi, dar cu toate astea, tu tot nu reușești să rămâi alături de o persoană. Să fie din cauză că tu crezi că persoana din viața ta nu ar putea să se ridice la exemplul cuplului care te-a crescut pe tine?

Cu toții avem astfel de credințe.

Caută și pune în legătură toate situațiile distincte care au jucat un rol în viața ta. Observă de câte ori ai încălcat promisiunea că vei ține regim, vei face economii sau vei spune ce gândești cu adevărat. Gândește-te de câte ori ai sărit peste o ședință la sala de gimnastică. De câte ori ai preferat să mergi la mall decât la bancă. Alege un exemplu și încearcă să descoperi „victoria”. De câte ori te-ai certat sau ți-ai pierdut cumpătul când știai foarte bine că nu trebuie. Ce indică toate acestea?

Oricare ar fi domeniul în care câștigi, vei începe să înțelegi ceva — ești foarte bun la asta.

Poți evita mai multe zile vasele murdare din chiuvetă. Vei folosi toate farfuriile, cănille și tacâmurile din casă, după care vei găsi soluții creative până ce te vei trezi că mănânci cereale dintr-o caserolă din debara cu o spatulă din lemn. Măi să fie, asta e chiar un pont de viață, fă-i poză și urc-o pe pagina ta de Pinterest!

Într-un sens destul de straniu, e chiar destul de impresionant.

Odată ce-ți vei face timp să-ți analizezi viața prin lentila asta, vei începe să vezi că e adevărat ce spun. Chiar ești programat să câștigi. Poți (și chiar o faci) să atingi scopurile pe care ți le propui. Filosoful stoic Seneca spunea cândva:

„Puterea minții este de necucerit.”

În momentul acesta, mintea ta e de necucerit când vine vorba să demonstreze că nu meriți iubire, că ești leneș, că nu vei fi niciodată în formă sau că nu vei avea niciodată bani.

Dar dacă schimbăm puțin gândirea, putem folosi puterea de necucerit a minții pentru a atinge toate scopurile pozitive și visele pe care le ținem doar pentru noi. *Suntem programați să câștigăm* — trebuie doar să țintim în direcția corectă, astfel încât să câștigăm la ceva ce am ales conștient.

CUM SĂ CREEZI PLANUL DE JOC

„Fericirea vieții tale depinde de calitatea gândurilor tale. Prin urmare, păzește-le cu strășnicie și ai grijă să nu ai credințe lipsite de virtute sau necumpătate.”

Marcus Aurelius

Am discutat despre rolul imens pe care îl joacă subconștientul în tot ceea ce facem. Chiar și dacă luăm decizii corecte în mod conștient, acestea acoperă un segment minuscul din viața noastră cotidiană. Afirmatia personală „Sunt programat să câștig” te va susține ca tu

să înțelegi cât de autentică este puterea ta și a minții tale. Dar tot ai nevoie de un plan de joc.

Asta înseamnă că trebuie să începem să umplem „găleata” cu ideile corecte. Iată o cale bună de a începe.

Gândește-te la un lucru sau mai multe din viața ta pe care ai vrea să le schimbi. Ar putea să aibă legătură cu zonele problematice analizate mai devreme sau ar putea fi ceva complet diferit.

Unde anume îți dorești să vezi un progres? Ce anume vrei să realizezi?

Extrage scopul și descompune-l. Care sunt pașii precizi pe care trebuie să-i urmezi pentru îndeplinirea sa? Ce borie trebuie să stabilești ca să te ajute să-ți urmărești progresul?

Dacă vrei să slăbești, gândește-te cum va trebui să-ți modificeți dieta, să faci mai multă mișcare și să adopți, în general, obiceiuri mai sănătoase și benefice. Gândește-te la acțiunile zilnice pe care va trebui să le repeți. Aplică în realitate.

Nu te opri aici. Gândește-te la modificările de mentalitate pe care vei putea să le faci în timpul și după încheierea misiunii de a fi în formă. Trebuie să-ți urmărești neobosit scopul, cu atât mai mult atunci când conversațiile automate din trecut încep să se audă tot mai tare în capul tău.

Cum se va modifica percepția de sine odată ce-ți vei fi confruntat față de problemele? Când vei deveni persoana în formă și sănătoasă care îți dorești să fii, în ce fel vor fi diferite credințele tale despre tine? Cum va arăta viața

aceea? Te-aș avertiza să ai grijă cu ideea că vei deveni brusc nemaipomenit. Viitorul tău nu este răspunsul la prezentul tău.

Așa cum am discutat, gândurile subconștiente sunt adânc înrădăcinate în psihic, așa încât ar putea fi nevoie de multă gândire, imaginație și dedicare ca să transformi aceste gânduri invizibile, dar foarte puternice, într-unele mai bine aliniate scopurilor tale declarate. Așa cum ai aflat din fiecare pagină a acestei cărți, fă-ți timp astfel încât să ai timp pentru tine.

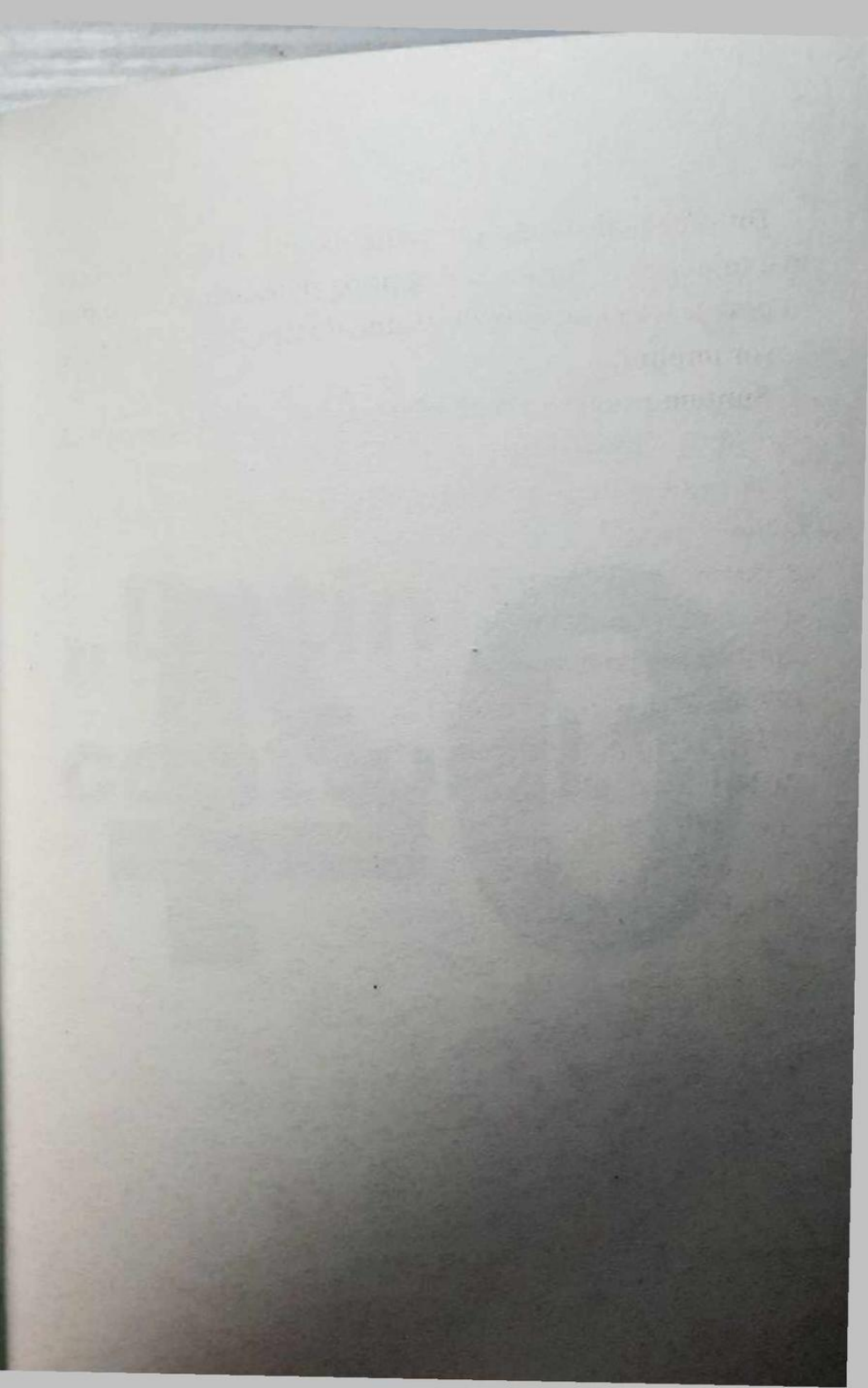
Privește zonele problematice pe care le-ai identificat mai devreme și s-ar putea să le asociezi cu un eveniment încărcat emoțional din trecut care le-a ajutat să se instaleze în mintea ta — poate ceva din categoria infidelității în relație, umilințe din copilărie, părinți care nu s-au ridicat niciodată la nivelul nevoilor și al dorințelor tale, umilință publică, eșecuri majore în carieră.

Cu cât te vei gândi mai mult la viitor și la ce dorești cu adevărat să realizezi, cu atât mai adânc în mintea ta vor coborî aceste procese de gândire și vor opune rezistență. Amintește-ți, atunci când explorezi și începi să descoperi care anume sunt lucrurile la care ai fost câștigător, că secretul nu e să lupți împotriva lor sau să rezisti gândurilor și acțiunilor, ci mai degrabă să le schimbi direcția și să-ți stabilești scopuri și ținte noi. E genul de activitate care îți sporește nivelul de conștientizare și de la care nu te poți abate cu niciun chip. Cu cât îți înțelegi mai bine tiparele, cu atât mai multe șanse ai să le modifice.

După ce ți-ai stabilit propriile scopuri în viață, dar, și mai important, după ce vei acționa neobosit ca să le pui în practică, va fi doar o chestiune de timp până când ele se vor împlini.

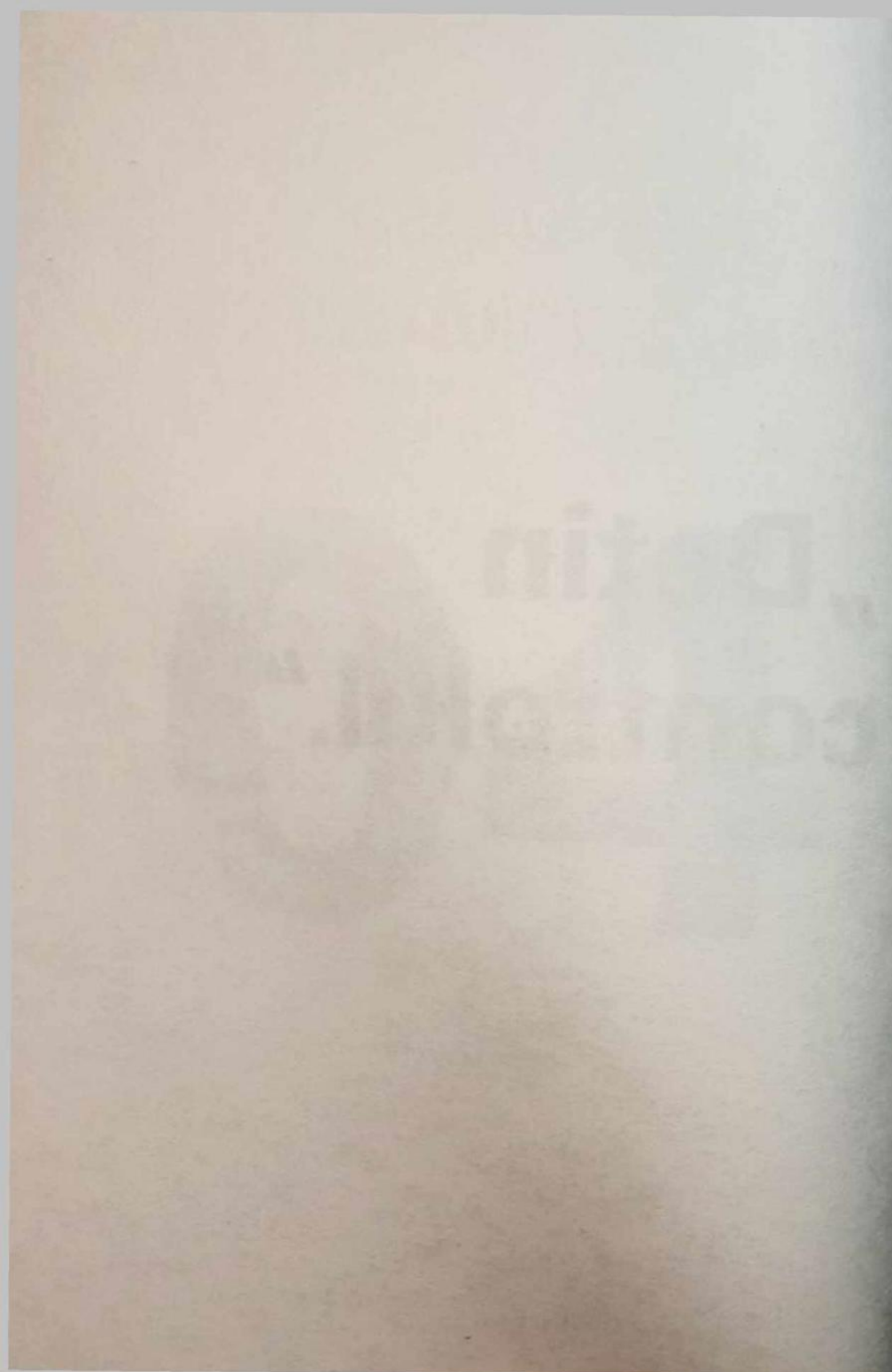
Suntem programați să câștigăm. Ești programat să câștigi. Definește-ți jocul, acceptă provocarea și muncește ca să te înțelegi pe tine din perspective mai profunde și mai pline de sens. Adevărata înțelegere de sine și adevărata înțelegere a limitelor tale facilitează accesul la un izvor nesecat de libertate și succes. Cu cât devii mai conștient de predispoziția spre victorie, cu atât mai mult spațiu și mai multe oportunități se ivesc.

Ieși în ring! Ai încredere în tine, abandonează-te vastei tale capacități de a câștiga. Stabilește-ți ca provocare să fii victorios folosind căi noi și incitante. Cere de la tine tot ce ai mai bun și repetă după mine: „Sunt programat să câștig“.



04

**„Dețin
controlul.”**



*„Toată lumea
are probleme,
iar viața nu e
întotdeauna
perfectă. Nu va fi
niciodată.”*

Of!

Vine o vreme în viața oricărui dintre noi când ne simțim la pământ, puțin învinși. Când pare că nimic nu ne merge. Nu am abandonat totul (deși uneori facem și asta), dar lupta pe care o ducem e cât se poate de reală.

Problemele pot fi serioase: ai fost concediat, partenerul cere divorț, ai distrus mașina sau toate trei deodată. Până aici ți-a fost norocul.

Ori ar putea fi ceva mai puțin serios: ți-ai pierdut cămașa preferată. Ți-ai spart ochelarii. Câinele a distrus corespondența. Nu prea ai dormit noaptea trecută. Ai ars cina.

Ideea este că experiențele negative nu se rezumă de obicei la o singură întâmplare. Tind să se înmulțească. Ca o toxină, pătrund în toate aspectele vieții noastre.

Când ai probleme financiare, vei aduce conștient sau nu în discuție acest subiect în timpul cinei, ceea ce înseamnă că nu vei savura masa. Începi să te simți incomfortabil în preajma membrilor familiei tale. Ai resentimente față de partener și te îndepărtezi de copii. Te enervează lătratul câinelui sau momentele în care vecinii fac prea mult zgomot. Lucruri mărunte, precum traficul sau cozile lungi, încep să-ți stârnească frustrarea.

Pe măsură ce micile probleme pătrund în tabloul general, avem impresia că toată viața noastră este *contaminată*. Ca o cană de cafea vărsată pe birou, problemele mici se răspândesc rapid și creează unele mai mari pe măsură ce lichidul brun avansează de neoprit spre laptop, telefon și teancul de facturi. În acest timp, tu tamponezi cu un șervețel, disperat și la întâmplare în haosul din jur, într-o încercare jalnică de a nega dezastul. În realitate, nu faci decât să amplifici dezordinea.

Această mică formă de haos poate influența toate aspectele vieții tale până ce emoțiile pe care le simțezi la început devin lentilele prin care percepi totul.

Ajungî să gîndești...

„Viața e prea grea“

„N-o să supraviețuiesc chestiei ăsteia“

„Toți sunt niște nemernici“

„M-am săturat de mizeria asta“

Niciunul dintre sentimentele exprimate mai sus nu reflectă realitatea (orice ai crede tu), ci mai curînd percepția ta asupra realității. Din nefericire, faptul că știi asta nu schimbă cu nimic lucrurile atunci când te afli în miezul lor. Ba mai mult, toate acestea le fac cumva și mai grele. O experiență negativă cu mine/ viața mea nu mă ajută să depășesc greutățile cu care mă lupt, cu atît mai puțin să mă bucur de viață.

Pentru a ne descurca, trebuie să schimbăm modul în care percepem problemele noastre și lumea și să adoptăm o abordare nouă, mai optimistă și mai realistă.

De aceea, următoarea afirmație personală este: „**Dețin controlul**“.

PUNE PROBLEMELE ÎN PERSPECTIVĂ

„Dacă toate necazurile noastre ar fi așezate într-o grămadă comună din care fiecare ar trebui să își ia o porție egală, cei mai mulți ar fi bucuroși să și-o ia pe-a lor și să-și vadă de treabă.”

Socrate

Toată lumea are probleme, iar viața nu e întotdeauna perfectă. Nu va fi niciodată. Nu era acum 2 400 de ani, pe vremea lui Socrate, nu e nici azi.

Dar dacă e să fim brutal de onești cu noi înșine, vom înțelege că problemele noastre sunt destul de insignifiante în comparație cu problemele restului lumii. Gândește-te.

Dacă citești asta, există șanse ca viața ta să nu fie la fel de grea ca a unui copil din Somalia sau a unui paria

din India. Există șanse ca problemele tale să fie destul de mici în comparație cu problemele oamenilor din anul 470 î.Hr., anul nașterii lui Socrate, înainte de apariția medicinei moderne, a electricității, a mașinilor sau a legilor care să protejeze individul.

Dar nu trebuie să călătorești în cealaltă parte a globului sau cu multe secole în trecut ca să faci o comparație. Deplasează-te doar până în cealaltă parte a orașului sau privește în biroul în care lucrezi ori în cartierul în care locuiești și te asigur că vei găsi o mulțime de oameni cu probleme mai grave decât ale tale. S-ar putea să nu vezi asta, dar e la fel pentru noi toți. Însă noi percepem doar aspectele pozitive din viețile celorlalți, în vreme ce ne amintim în permanență doar de dedesubturile mai puțin plăcute din viața noastră.

Dacă dai ochii peste cap și te întrebi „cum o să mă ajute pe mine chestiile astea să-mi rezolv problemele?” îți spun eu cum: deloc. Nimic din toate acestea nu va schimba în locul tău cauciucul spart de la mașină și nu va depune încă o mie de dolari în contul tău bancar.

Acum, pentru numai o clipă din existența ta importantă, oprește-te din scotocit după scame în buric și privește în jurul tău. Conectează-te cu realitatea ta, cu viața ta reală, nu cu auto-discursul îmbibat în emoții despre viața ta.

Asta te va ajuta să așezi lucrurile într-o perspectivă realistă, ceea ce mai departe te va ajuta să confrunți viața și toate problemele ei cu o atitudine de forță și să șubrezești

*„Conectează-te
cu realitatea ta,
cu viața ta reală,
nu cu auto-dis-
cursul îmbibat
în emoții despre
viața ta.”*

spectrul insidios al negativității care te poate prinde în capcana sa. Dacă *toți* cei din jurul tău și-au depășit propriile probleme — inclusiv unele mai grave decât ale tale —, atunci cu siguranță că și tu poți.

Dar, să știi că înțeleg. Știm amândoi prea bine, în timp ce spun lucrurile acestea, că e destul de dificil să rămâi pe linia de plutire atunci când se dezlănțuie dezastul. Problemele noastre rămân la fel de reale, încă ne dor și încă ne pot secătui emoțional.

Când începi să ai sentimente neplăcute, fă un pas în spate. Mult în spate. Nu așa, mai mult, **MULT** mai în spate. Continuă... Încearcă să-ți privești viața așa cum este în realitate.

Aici trebuie să pui imaginația la bătaie.

Mai întâi, îi sfătuiesc pe clienții mei să-și privească retrospectiv întreaga viață. Le propun să-și imagineze o cale ferată traversând câmpul de la stânga la dreapta cât poate cuprinde vederea.

Bineînțeles că o cale ferată nu e suspendată pur și simplu în vid. Ea traversează zone rurale și orașe, tuneluri și poduri, fâșii din ocean, munți înalți și canioane adânci. Imaginează-ți magnitudinea și varietatea magică a peisajului.

Acum privește spre extremitatea stângă a liniei. Acesta este trecutul tău. Locul din care ai venit și teritoriul acoperit deja în călătoria ta prin viață.

Urmărește linia în adâncime, cât mai departe. Îți vei vedea toată viața — tot ce ți s-a întâmplat vreodată — desfășurat

în fața ta. Gândește-te o vreme la experiențele memorabile de care ai avut parte.

Poate îți vei aminti cum te plimbai cu iubirea vieții tale. Sau nașterea primului copil și senzațiile trăite când l-ai ținut pentru prima dată în brațe. Ai schimba cu altceva amintirile astea?

Întoarce-te în timp la vacanța din Caraibe împreună cu familia, când ați petrecut câteva zile în paradis.

Sau poate semnarea actelor de proprietate ale primei tale case? Obținerea unui loc de muncă mult visat? Oricare ar fi trecutul tău, savurează amintirea fiecărei experiențe minunate.

În funcție de locul în care te afli azi, ai acumulat zeci sau sute de experiențe minunate pe care să ți le amintești cu drag. Absolviri, promovări, premii, petreceri și relații. Dar și lucruri mărunte, cum ar fi amintirile din copilărie care-ți aduc alinare, sau gusturile, imaginile și sunetele de neuitat care-ți sunt atât de familiare și care-ți inspiră căldură și bucurie. Deschide-te și permite-ți să simți grația acelor timpuri frumoase.

Dar nu te opri la amintirile siropoase. Amintește-ți și lucrurile urâte.

Amintește-ți toate momentele în care te-ai luptat, ai suferit căderi sau ai fost doborât la pământ. Certurile, despărțirile, amenzile pentru viteză, facturile neachitate.

Îți amintești episodul în care te-au prins părinții că încercai să te furișezi din casă și te-au pedepsit? Dacă

ai avut o copilărie grea, varsă totul aici. Cum a fost când ai uitat să plătești factura la electricitate și ți-ai petrecut noaptea citind la lumânare?

Sau când te-ai operat și a trebuit să rămâi mai multe zile la pat în spital? Sau când te-ai despărțit de cineva și te-ai simțit deprimat săptămâni la rând? Lasă totul să iasă, de la episoadele cele mai tragice și traumatizante la simple momente iritante, enervante sau regrete.

Amintește-ți toate problemele cu care te-ai confruntat — și pe care în cele din urmă le-ai depășit. Multe dintre acestea s-ar putea să fie foarte similare cu cele cu care te confrunți astăzi.

Probabil că și atunci ai simțit multe dintre emoțiile de acum. Te-ai gândit că nu vei depăși niciodată ultima iubire, că nu vei găsi un loc de muncă mai bun sau că nu vei mai trece prin umilința unei situații similare niciodată.

Dar s-a mai întâmplat. Te-ai ridicat și ai continuat și, privind în urmă, o parte dintre problemele acelea par cam caraghioase acum.

Îți vine să crezi că ai fost atât de supărat când ai luat un 4 la matematică în liceu? Sau cât de rău te-ai simțit când nu ai mai primit șansa unei a doua întâlniri cu fata/băiatul care-ți plăcea foarte mult?

Probabil că și problemele ceva mai serioase par mult diferite astăzi. În definitiv, le-ai depășit, iar ele te-au ajutat să devii cine ești astăzi.

CĂUTÂND VIITORUL

Acum că ai călătorit până la capătul liniei într-o direcție, e timpul să întorci privirea în direcția opusă.

În dreapta — dacă nu te-ai prins până acum — e viitorul tău. Aici vei găsi lucrurile care vor veni, toate experiențele și evenimentele care te așteaptă.

Noi relații cu oameni pe care încă nu i-ai cunoscut. Locuri în care nu ai mai fost. Lucruri pe care ți-ai dorit întotdeauna să le încerci.

Vei simți din nou pe șira spinării fiorii pe care ți-i dă momentul în care săruți pentru prima oară pe cineva de care ești atras. Sau conexiunea, satisfacția și pacea îmbătrânirii alături de persoana iubită.

Poate că vei avea copii și-i vei urmări crescând, ajungând șefi de promoție, înscriind puncte în echipa liceului sau cântând în orchestra colegiului. Nici nu-ți vei da seama când va veni ziua în care îți vor face cunoștință cu iubirea vieții lor. După care vor urma ieșirile la film sau la Disney World cu nepoții.

Viitorul tău conține zone de potențial și de oportunitate nebănuite — că vorbim de evenimente majore de viață sau de nopți pe cinste alături de prieteni. Viitorul îți poate rezerva lucruri cu adevărat mărețe.

Ceea ce nu înseamnă că te așteaptă doar lapte și miere, desigur, dar asta știi deja. Vor exista neplăceri și frământări. Dezamăgiri, înfrângeri, lupte și frică. Nu te

opri aici, continuă să privești TOTUL până la capăt, până la capătul capătului. E adevărat, viața asta va ajunge la un final, forța ta vitală va înceta să existe în plan fizic, experiența de a fi tu va ajunge la un sfârșit: gândește-te la ziua în care vei muri. Știu că nu e plăcut, dar se va întâmpla, așa că de ce să nu accepți asta aici și acum?

În viața asta, va trebui uneori să faci lucruri care nu-ți plac, cu oameni care nu-ți plac, în locuri de care nu-ți pasă. Oamenii vor dispărea din viața ta la fel de rapid și de ușor cum au intrat în ea. Vei pierde bani, lucrurile se vor strica, câinele va muri.

Dar vei supraviețui tuturor acestora, celor bune și celor rele, așa cum ai făcut și în trecut. Vei rămâne în picioare, ca un campion ce ești, deoarece toate sunt doar scene trecătoare în filmul care este povestea vieții tale.

UN OCEAN DE LUCRURI

„Tocmai în cele mai întunecate momente trebuie să ne concentrăm asupra luminii.”

Aristotel

Scopul acestui exercițiu este acela de a te ajuta să începi să așezi lucrurile înapoi în perspectivă. După ce ai

examinat lucrurile pe care le-ai experimentat deja și cele pe care urmează să le experimentezi, gândește-te la situația din prezent. Toate lucrurile din viața ta în acest moment din timp sunt doar *alte lucruri din oceanul de lucruri*.

Barca ta nici nu s-a scufundat, nici nu se va scufunda atât de ușor. Pot exista valuri, s-ar putea să traversezi furtuni, iar din când în când vei suferi de rău de mare, însă călătoria ta prin oceanul numit viață va continua.

Dar, la fel ca un căpitan în fața unei furtuni, nu poți lăsa lucrurile la voia întâmplării. Trebuie să intervii și să-ți redirecționezi viața în sensul în care vrei să mergă. Să spunem că voiajul tău nu a fost pe cât de lin ți-ai fi dorit să fie. Asta înseamnă că vei permite să fii aruncat de pe traseul tău? Nici nu credeam că vei permite asta. Și în niciun caz nu ar trebui să lași ca ceea ce se întâmplă într-o zonă din viața ta să afecteze viziunea ta asupra ansamblului. Pur și simplu nu-ți permiți ca necazurile de la muncă să-ți facă viața nefericită acasă ori să lași tulburările relației să-ți influențeze dispoziția de la serviciu.

Confruntă-ți problemele în ordinea în care le întâlnești, una câte una, acordă-le atenția de care au nevoie și mergi mai departe. Nu te ajută cu nimic să le aduni pe toate într-un morman copleșitor. E nevoie de precizie, răbdare și disciplină a gândirii. Lucrează pragmatic asupra fiecărei dificultăți cu o soluție în minte. Nu uita că *orice* se poate rezolva, iar atunci când nu întrevezi o soluție, e din cauză că încă nu ai ajuns la una.

Adesea se întâmplă să nu vezi soluția deoarece te afli prea aproape de ea. Ia un pic de distanță sau ia MULTĂ distanță și privește imaginea de ansamblu. E un fenomen similar cu ceea ce psihologii numesc „restructurare cognitivă” — schimbarea modului în care percepi problemele în cadrul vieții tale.

Mintea noastră ne joacă în mod natural feste, răsu-cind și distorsionându-ne gândurile pe căi ce nu sunt întotdeauna raționale. Deși ne place să credem că suntem mereu logici, nu este așa. Ne aflăm la mila erorilor cognitive, a emoțiilor, a prejudecăților, fără ca măcar să ne dăm seama.

Uneori suntem prea aproape, prea implicați pentru a realiza asta. Depinde de noi să încetăm, să facem un pas în spate și să înțelegem ce se întâmplă cu adevărat.

„E una dintre ciudățeniile stărilor proaste — de multe ori ne păcălim singuri și ne provocăm nefericire spunându-ne lucruri care pur și simplu nu pot fi adevărate.”

David D. Burns

În caz că tot nu sunt clare lucrurile, mai fă un pas în spate. Și încă unul. Și încă unul.

Întreabă-te „ce se petrece cu adevărat aici?” până ce percepi clar problemele, clar și liber de ancore emoționale. Insistă până ce vei percepe întreg cursul vieții tale și vei înțelege că problemele actuale sunt doar un obstacol printre altele.

DEȚII CONTROLUL

Când vei așeza, într-un final, lucrurile în perspectivă, vei ajunge la afirmația personală: „Dețin controlul”. Vei începe să crezi cu adevărat, o vei trăi și vei trăi *din* ea.

Deții controlul. Nu te va răpune. Viața ta nu s-a terminat. Mai e combustibil din belșug. Din belșug.

„Dețin controlul” nu înseamnă că deții soluțiile perfecte. Înseamnă doar că ești cu mâinile pe volan și că ai un cuvânt de spus, așa cum ai avut întotdeauna. Adică, să fim serioși, tu pentru asta trăiești!

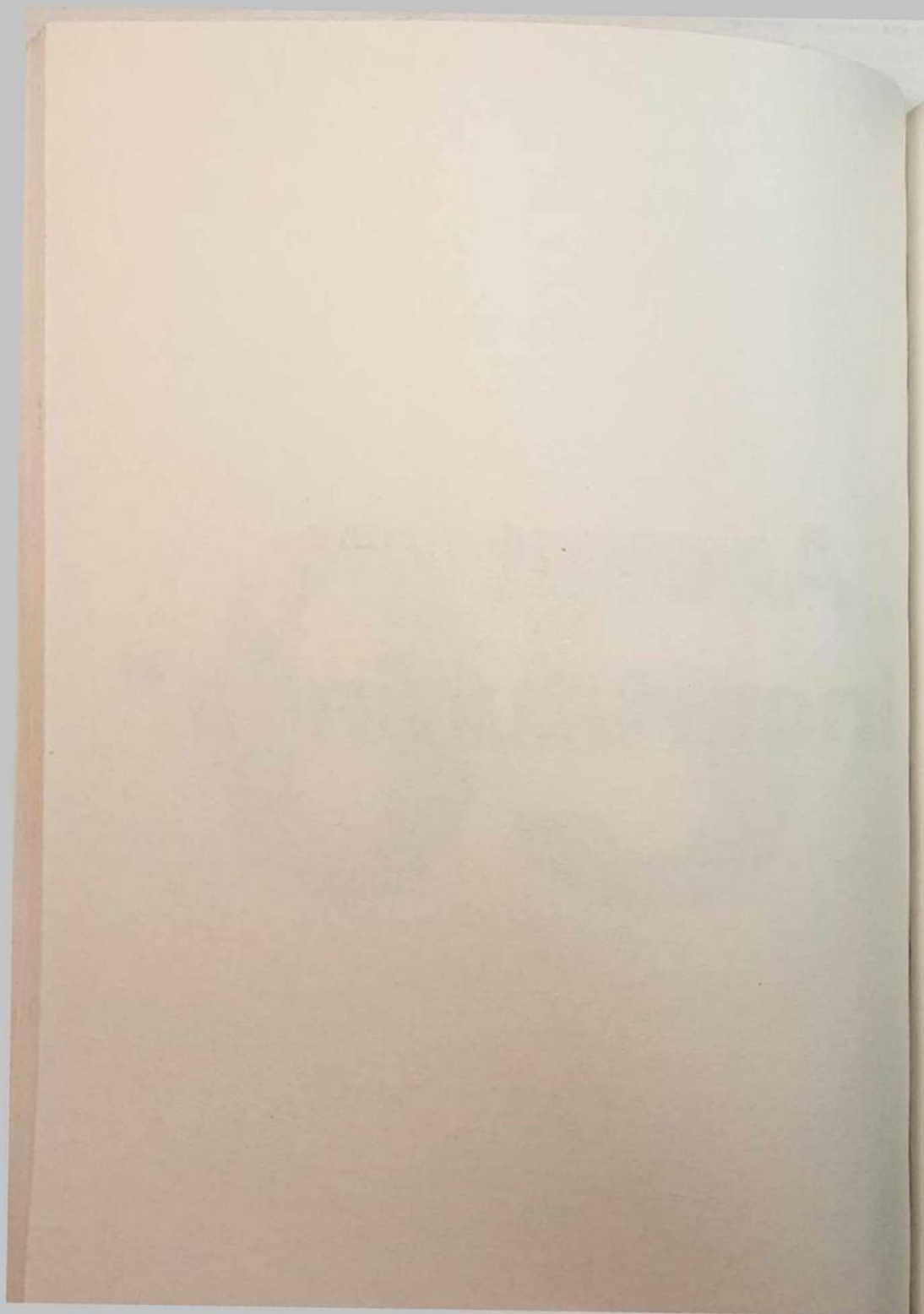
Nu e întotdeauna simpatic. Nu e întotdeauna distractiv, dar te descurci. Nu o spun ca să acoperim cu vorbe crăpăturile din perete și nici ca să te simți mai bine pentru o clipă. Uită-te la istoricul tău; chiar ești în control! Vei face lucrurile să funcționeze, așa cum ai făcut mereu. Ai făcut-o în trecut, o vei face și acum.

Intră în contact cu cel care ești *cu adevărat* și spune-o răspicat.

Dețin controlul. Dețin controlul. Dețin controlul.

05

**„Accept
incertitudinea.“**



*„Incertitudinea
e locul în care se
produce noul.”*



Capitolul 5

Ești un dependent.

Ai pierdut controlul și ești atât de dependent de drogul pe care ai ales să-l folosești, că nici nu pricepi cum îți afectează viața. Ești ros de o nevoie, mai exact de nevoia de predictibilitate.

Va ploua mâine? Vor crește acțiunile? Cine va câștiga campionatul? Cauți mereu în viitor, încerci să-ți dai seama ce se va întâmpla înainte de a se întâmpla.

De ce?

Siguranță. Căutăm siguranța și evităm incertitudinea. Vrem să știm la ce să ne așteptăm, unde să mergem și cu ce să ne îmbrăcăm. Vrem să fim pregătiți. Vrem să fim în siguranță. Dar e mai mult decât o nevoie, e mai degrabă o dependență. Judecăm oamenii încă înainte de a-i cunoaște, aproximându-le caracterul în doar câteva secunde. Cumpărăm bunurile și mărcile cu care suntem obișnuiți, deși există destule alternative. Luăm suplimente alimentare și vitamine pentru a preveni boli pe care nu le avem încă, ieșim luni sau chiar ani cu o persoană ca să fim siguri de viitorul nostru, ca să fim siguri că se va desfășura într-o manieră predictibilă. Dă-mi certitudine, certitudine, certitudine!

Cunoaștem cu toții abțibildurile de pe autoturisme și meme-urile de pe internet care glorifică omul temerar care-și asumă riscul și care ne somează să acceptăm incertitudinea. Știm și că deschiderea față de risc e corelată nemijlocit cu potențialul succesului și al oportunităților, însă cu toate acestea, mulți dintre noi preferă să rămână în limitele unei lumi mici și bine organizate.

Există un motiv pentru asta. Până destul de curând în istorie, lumea era un loc mult mai înfricoșător pentru cei ca tine și ca mine. Fiecare pas în necunoscut era un dans cu moartea. Viața era un mare joc de ruletă rusească. Tu și orice altă creatură de pe fața pământului erați în fiecare zi, literalmente, aperitiv pentru cina mai multor fiare și creaturi sau vă numărați printre amărății care orbăceau pe cărările unei Mame Natură de-un umor cam negru.

Din fericire pentru noi, lumea nu mai e un loc atât de înfricoșător ca acum câteva mii de ani (deși nu trăim nici într-o utopie a siguranței). Lumea a devenit mult mai sigură, chiar incredibil de sigură. Medicina și tehnologia înregistrează progrese în fiecare zi; crimele violente, deși nu lipsesc niciodată din buletinele de știri, sunt de fapt o raritate în viața de zi cu zi a cetățenilor din țările vestice.

Încă există, desigur, boli fatale și amenințarea unor acte aleatorii de violență sau a catastrofelor, însă șansele să iei un misterios virus care te transformă în zombi sau să fii luat pe sus ca Dorothy și Toto și transportat

într-un basm hollywoodian sunt, o spun cu bucurie, foarte reduse.

Să-ți mai dau câteva vești care te vor uimi: există șanse foarte serioase să nu mori în drum spre cumpărături, șeful tău n-o să te ucidă *cu adevărat* dacă-i ceri o mărire de salariu și, fie că mă crezi sau nu, dacă inviți pe cineva în oraș nu-ți vor cădea pantalonii dintr-odată și misterios la podea lăsând la vedere chiloții cu SpongeBob SquarePants. Și nici nu vei muri prematur de prea multă rușine, cu urechile țiindu-ți de râsetele tuturor clienților din Starbucks.

Așadar, aversiunea față de risc, atât de necesară cândva, e inutilă astăzi. Aceleași instincte ale supraviețuirii care ne conservau cândva viața ar putea să fie azi întocmai motivele pentru care nu ne trăim cu adevărat viața.

O PARADIGMĂ A POTENȚIALULUI

Obsesia noastră pentru certitudine poate fi tragică și contraproductivă din două motive.

În primul rând, incertitudinea este locul în care se întâmplă lucrurile. Incertitudinea este calea ta personală către oportunitate. E mediul în care crești, experimentezi lucruri noi cu rezultate noi, necunoscute până atunci. Incertitudinea este locul în care se produce noul.

*„Căutarea certitudinii este
obstacolul din calea realizărilor
mărețe și nobile.”*

Tacit

Rămânând în zona de confort, repetând aceleași acțiuni dintotdeauna, trăiești de fapt în trecut — nu înaintezi. Repeti lucruri și comportamente cândva riscante în viața ta, atunci când nu știai la ce rezultat vor duce, dar care s-au transformat între timp într-o rutină.

Gândește-te: cum să vizitezi locuri noi dacă nu ieși din casă? Cum să-ți faci prieteni și să inițiezi relații romantice dacă nu întâlnești oameni noi? Cum să faci ceva nou repetând ceea ce ai făcut dintotdeauna?

E imposibil. Și adevărul e că nu poți prezice nici măcar comportamentul oamenilor pe care îi cunoști, cu atât mai puțin pe cel al necunoscuților. Că vorbim de o coadă la îmbarcarea într-un avion, de o noapte într-un club sau de mersul la bancă, situațiile sociale sunt inevitabil încărcate cu incertitudine. La naiba, jumătate din timp nici măcar propriile gânduri și sentimente nu le poți prezice! Amintește-ți numai de câte ori te-ai grăbit să judeci pentru ca mai apoi să te răzgândești.

Cum o să primești vreodată mărirea de salariu dacă nu-ți asumi riscul de a o cere? Cum să avansezi în carieră dacă ții cu dinții de certitudine și confort?

Nu ai cum. Succesul nu e niciodată o certitudine. Nu apare niciodată fără să fie însoțit de risc. Poți să fii oricât de inteligent sau de muncitor, nu există garanții.

Cei care ajung să facă lucruri importante în viețile lor știu prea bine asta. Și își asumă riscul.

„De fiecare dată când trebuie să iei o decizie, cel mai bun lucru pe care îl poți face este ceea ce trebuie; al doilea cel mai bun lucru e să faci ceea ce nu trebuie, iar cel mai rău e să nu faci nimic.”

Theodore Roosevelt

Meditează câteva clipe la acest citat din Teddy Roosevelt. Nu să ratezi ținta e cel mai rău lucru pe care-l poți face. Să nu tragi deloc e cel mai rău.

Poate crezi că oamenii de succes au știut dintotdeauna ce au de făcut. Mulți dintre ei par să aibă o anumită încredere în sine, carismă sau un talent care face să pară că pentru ei totul e ușor. Par cu siguranță să aibă ceva ce tu nu ai, dar crede-mă, parcursul lor spre culmi a fost oricum, numai sigur și ușor nu. Majoritatea dintre ei s-au îndoit în fiecare zi de ceea ce fac, uneori de sute de ori pe zi. Într-adevăr, au stat și ei cum stai tu acum și s-au întrebat dacă vor reuși, dacă merită sau dacă sunt în stare

să o facă. Au existat zile în care au avut dubii. Zile în care au gândit — „chestia asta nu va funcționa“. Mulți ajung în punctul de a abandona de nenumărate ori pe parcurs.

Au avut succes nu pentru că au fost siguri că vor avea succes; au avut succes deoarece nu au lăsat incertitudinea să-i oprească. Au mers înainte cu ce aveau de făcut. Au ignorat îndoielile și au mers înainte. Au fost stăruitori, când singurul combustibil la îndemână era stăruința.

Gândește-te la toți aceia care au realizat ceva important, pentru ca mai apoi să dispară în anonimat. Sunt sigur că-ți vin în minte câteva nume, fie că vorbim de oameni de divertisment, oameni de afaceri sau sportivi.

Am lucrat cu mulți oameni „de succes“ în cariera mea, oameni care au venit la mine deoarece existența lor ajunsese plată, iar ei se simțeau neinspirați și lipsiți de viață. Cum ajunseseră în situația asta? Mulți dintre ei, din cauza confortului. Ani la rând au împins tot mai departe zona de confort ca să ajungă unde-și doreau, dar în clipa în care au ales certitudinea în locul incertitudinii, realizările lor au ajuns la un final. Au lovit tavanul.

De ce se întâmplă asta? Deoarece atunci când ți-ai atins un scop, când ai ajuns bogat și de succes, viitorul *pare* în mod natural ceva mai sigur. Sunt convins că oricare dintre noi s-ar simți un pic mai în siguranță cu un milion de dolari în bancă.

Doar că această modificare de mentalitate creează genul de mediu propice prăbușirii. Când nu mai ești ne-sigur din punct de vedere financiar, dorința — nevoia

chiar — de a urmări acest scop dispare. Când nu mai suntem nesiguri în privința succesului, ambiția începe să pălească. Ajungem să ne complacem în iluzia artificială a certitudinii, până în punctul în care devenim „așezați”. Ne mulțumim cu certitudinea.

Aceasta este puterea incertitudinii în viețile noastre. Incertitudinea ne poate duce spre succes sau ne poate scufunda. Ne poate îmbogăți sau ne poate sărăci. Poate fi cheia succesului sau dimpotrivă, a eșecului.

Pentru cei mai mulți, e ambele.

A URMĂRI CEEA CE NU EXISTĂ

Amuzant e că, oricât ai urmări certitudinea, nu vei fi nici-când în poziția în care să o deții sau să o păstrezi. Pentru că nu există. Universul ne va trimite întotdeauna mici indicii despre haosul și forța sa, pe care nu le poate ignora nimeni.

Nimic nu este cert. E posibil să te culci seara sănătos și dimineață să nu te mai trezești deloc. E posibil să te urci în mașină și să nu mai ajungi niciodată la serviciu. Certitudinea este cu totul o iluzie. Voodoo.

Unora dintre voi s-ar putea să le pară un gând teribil, dar e pe cât de teribil, pe atât de adevărat. Nu vom putea niciodată să prezicem desfășurarea vieții, oricât de mult ne-am strădui. Într-un moment sau altul, planurile noastre vor eșua.

Fugind de incertitudine în căutarea certitudinii, respingem singura garanție a vieții în favoarea unei fantezii.

„Tot ceea ce știu“, spunea cândva Socrate, „e că nu știu nimic“. Mulți înțelepți au înțeles întocmai cuvintele sale. Mai mult, sursa înțelepciunii lor este această revelație — că nu știu nimic.

Pentru că atunci când ne imaginăm că știm totul, comitem eroarea de a ne îndepărta de necunoscut și prin asta de noi posibilități de a atinge succesul. Cei care își dau seama cât de imprevizibilă și incertă este viața, nu vor avea altă opțiune decât să o accepte.

Ei nu se tem de incertitudine, pentru că aceasta face parte din viață. De asemenea, sunt genul de oameni conștienți și deschiși magiei adevărate, miracolelor vieții și împlinirilor pe care le poate aduce aceasta.

Unul dintre stâlpii filosofiei constă în examinarea modului în care ajungem să știm ceea ce știm. Cum putem dovedi că ceea ce credem este adevărat? În cele mai multe cazuri, nu avem cum.

Chiar și majoritatea lucrurilor pe care le considerăm fapte concrete, în realitate nu sunt. Sunt doar jumătăți de adevăr. Presupuneri. Interpretări greșite. Aproximări. Se bazează pe erori de cunoaștere, informație viciată sau condiționări. Să luăm exemplul științei. Știința a infirmat ceea ce credeam acum cinci, zece sau douăzeci de ani. Am făcut salturi uriașe în cunoaștere, salturi ce continuă să se producă zi de zi. Ceea ce știm astăzi va fi privit într-o zi ca arhaic sau depășit.

*„Dacă vrei să fii
învingător trebuie
să-ți asumi că
vei fi judecat de
ceilalți.”*

Gândește-te că aceleași limite ale înțelegerii acționează în toate ariile vieții tale.

Iar dacă noi nu putem fi siguri pe ceea ce „știm“ astăzi, cum am putea ști ce se va întâmpla mâine?

Așa cum probabil ai observat, atunci când încerci să rămâi în zona de confort nu te simți niciodată foarte confortabil, de fapt. Ești însoțit în permanență de sentimentul că ai fi putut face mai mult. Și de dorința pentru o viață mai bună decât cea pe care o trăiești acum.

Cu cât încercăm mai mult să trăim confortabil în prezent, cu atât mai inconfortabil ne va fi viitorul. Pentru că nu există o destinație, ci numai explorare, explorare, explorare.

FĂ UN PAS ÎN FAȚĂ CA SĂ FII JUDECAT

Ca multe alte lucruri din viața noastră, parte din aversiunea față de incertitudine se datorează fricii noastre de a fi judecați de ceilalți. Ne temem, cât se poate de autentic, de ce va crede tribul despre noi și de perspectiva de a fi alungat în sălbăticia misterioasă și incertă.

S-ar putea să părem ciudați dacă ne plasăm în situații inconfortabile. Oamenii vor crede că suntem „bizari“. Dacă ne împingem limitele și încercăm să realizăm lucruri noi, poate vom eșua. Oamenii vor crede că suntem „ratați“.

„Dacă vrei să fii mai bun, bucură-te atunci când ceilalți te consideră nebun sau prost.”

Epictet

Nu-ți vei atinge nicicând adevăratul potențial dacă rămâi agățat de opiniile celorlalți. De fapt, îți poți schimba viața peste noapte dacă pur și simplu abandonezi ideea că opinia celorlalți contează. Viața merge înainte, indiferent de ceea ce credem la un moment dat sau altul.

Asta nu înseamnă că trebuie să ajungi un veritabil sociopat care nu dă doi bani pe ceea ce cred ceilalți. Dar dacă vrei să fii învingător, trebuie să accepți judecata celorlalți și să nu te lași influențat de aceasta. Dacă vrei să realizezi ceva cu adevărat important, atunci va trebui să accepți că unii vor considera că delirezi, alții te vor vedea drept un idiot, iar alții un virtuos.

Persoanele care evită incertitudinea nu fac asta. Se tem prea mult de judecata celorlalți. Se tem prea tare că vor părea caraghioși sau proști. Sunt blocați, ținuiți locului de o iluzie.

ACCEPTAREA INCERTITUDINII

Pentru mulți, e posibil să fie un șoc. Unii dintre voi probabil s-au făcut tot mai mici în fotolii citind asta.

Din pricină că resping și evită incertitudinea. Le este frică de incertitudine. Încearcă să controleze și să cunoască lucruri pe care nu le pot cunoaște sau controla. Sunt blocați în Țara Minunilor în care ne-am născut cu toții și nu pare că vor ieși vreodată de acolo.

Vestea bună e că nu trebuie să fie așa.

De aceea vreau să-ți modifici mentalitatea. Acceptă incertitudinea. Asta este afirmația ta personală: *Accept incertitudinea*.

Poți să-i ieși în cale. Să o prețuiești. Să te bucuri de ea.

Amintește-ți că tot succesul, toate experiențele și toate lucrurile la care ai visat te așteaptă acolo, în incertitudine. Odată ce accepți asta, nu va mai părea atât de înfricoșător. Vei fi în continuare neliniștit în privința desfășurării lucrurilor, dar vei fi totodată încrezător și entuziasmat de perspectiva viitorului.

Necunoscutul poate să conțină lucruri urâte, dar conține și toate lucrurile frumoase. E un izvor nesecat de oportunitate și progres.

Te provoc ca, nu mai departe de azi, să faci un pas în față și să accepți propria incertitudine. Fă câteva dintre lucrurile pe care nu le faci în mod normal. Scutură-te de rutina zilnică. Îndrăznește să visezi, să riști și să-ți surprinzi viața cu și mai multă viață.

Începe cu lucrurile mici. Schimbă drumul spre locul de muncă. Nu-ți lua pachet și nu te duce să mănânci unde măncai de obicei, încearcă un loc în care nu ai mai fost până acum. Inițiază o conversație cu chelnerul sau

cu casierul. Zâmbește și salută-i pe oamenii pe care-i întâlnești pe stradă, ori măcar fă-le un semn prietenește printr-o aplecare a capului. Vorbește cu fata sau cu băiatul care ți-a atras atenția.

Dar poate că ești un extravertit din fire care deja face lucrurile acestea. Ce anume te face să te simți inconfortabil? Ce ai vrea să faci, dar eviți din pricina incertitudinii?

Nu mai evita. Începe acum. Nu există moment mai bun decât prezentul. Dezvoltă-ți mușchii care te-ar ajuta să trăiești în incertitudine. Fii una cu gloria vieții, neconstrâns de limite și de opiniile celorlalți.

Nu te opri aici. În loc să tragi de zonele tale de confort, mai bine le arunci în aer cu totul. Încearcă să te porți într-o manieră în care nu te-ai gândit niciodată să te porți. Un început bun ar fi să faci ceva complet neobișnuit pentru tine. Acceptă această doză de incertitudine și țintește cât mai sus pentru viitorul tău!

VÂNAREA OPORTUNITĂȚILOR

Acceptarea incertitudinii e un proces capabil să-ți transforme viața, de la relațiile personale până la carieră. Te poate ajuta să intri în formă, să faci mai mulți bani sau să-ți găsești partenerul de viață.

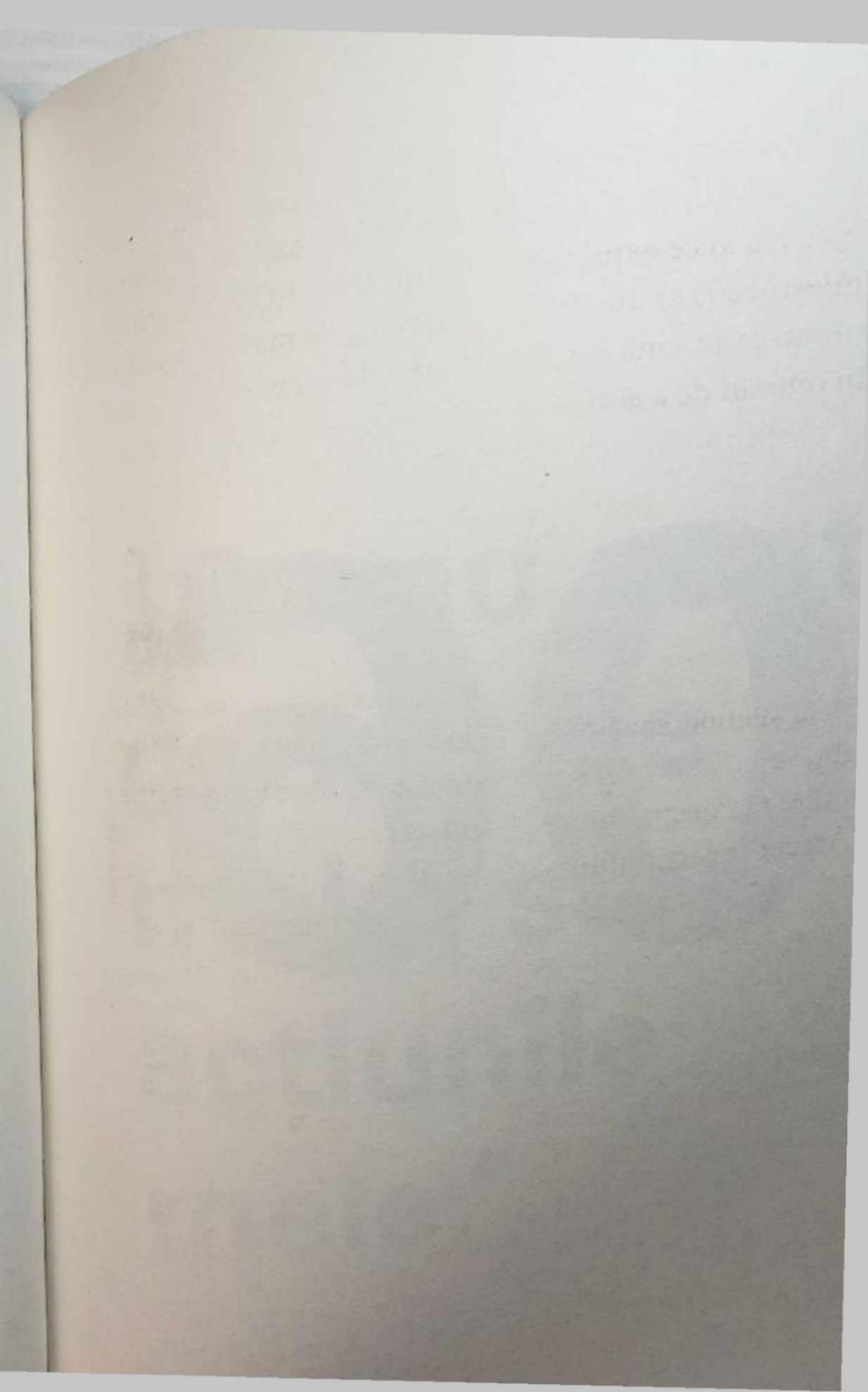
Nu te vei mai ascunde de viață, o vei trăi, vei bea din ea și te vei simți întotdeauna viu.

Renunțând la căutarea certitudinii, renunțând la nevoia de explicații, o mare parte din stresul resimțit se topește. Nu ai ce explicații să cauți. Dacă îți vei face timp să trăiești ce-ți spun aici, vei înțelege că mare parte din îngrijorarea ta vine din încercarea de a prezice viitorul și din refuzul de a accepta lucrurile atunci când nu merg așa cum vrei tu sau când dau semne că nu vor merge așa cum vrei.

Viața e o aventură. Plină-ochi de oportunități. Dar ține numai de tine să accepți în totalitate oportunitățile, cu toată splendida, tulburătoarea și energizanta lor incertitudine. Concentrează-te pe lucrurile pe care le poți controla și eliberează-te de grija pentru lucrurile incontrolabile cum ar fi vremea, fluctuațiile la bursă sau opinia vecinului tău despre noua ta tunsoare.

„Accept incertitudinea“. Această afirmație simplă îți poate modifica stilul de viață, în fiecare moment. Singura garanție pe care ne-o oferă viața este incertitudinea ei. Tot ceea ce știm e că nu știm nimic.

Haide, spune-o, folosește această afirmație: „Accept incertitudinea“.

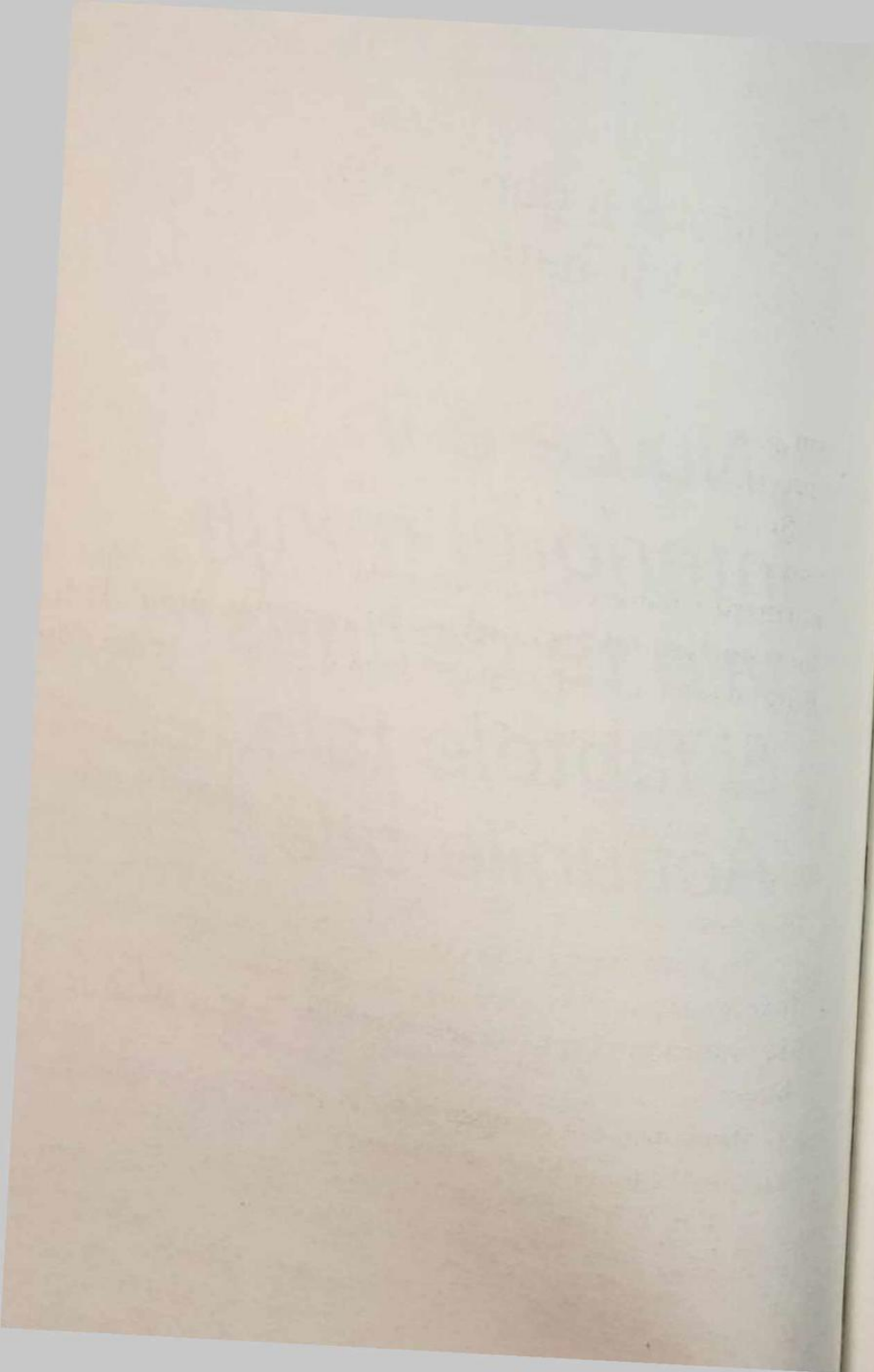


06

**„Eu nu sunt
gândurile
mele, sunt
acțiunile
mele.”**

the word "elementary" is used in a very general sense, and is not intended to imply that the subject is of a simple or unimportant nature. The word "elementary" is used in a very general sense, and is not intended to imply that the subject is of a simple or unimportant nature.

*„Nu ce e în
interiorul minții
tale te definește,
ci faptele tale.
Acțiunile tale.”*



„Schimbă-ți gândurile, schimbă-ți viața.”

Am găsit această nestemată pe Facebook. Avea mai multe aprecieri decât Justin Bieber și comentarii cu duiumul.

Și cum stăteam eu îmbrăcat în sacoul meu vișiniu și cravata galbenă, am evaluat greutatea filosofică a acestei afirmații sorbind din crema mea de mentă de seară (în fine, purtam un vechi tricou AC/DC, pantaloni de trening, dar ideea e aceeași). După o clipă, m-am gândit: „Ce prostie fără margini”.

Imaginează-ți: ești la lucru și ai ceva de făcut, dar tot amâni, pur și simplu „nu ai chef” azi. Arunci o privire la ceas. 10:34. Ah, ce bine că nu mai e mult până la ora prânzului!

„Hmmm, oare ce voi mânca azi? Ah, de când aștept să încerc restaurantul nou din capătul străzii. Colegul meu de muncă mi-a spus că ar fi excelent. Doar să am grijă la buget...”

Revii brusc la realitate și-ți dai seama că te holbezi la cursorul care pâlpâie pe monitor.

„Uau, sunt chiar praf. Nu pot azi. Am nevoie de niște energie”.

Înainte să-ți dai seama, deja ai deschis motorul de căutare și ai intrat pe pagina ta preferată de pierdut vremea.

„Măiculiță! Pantofi-zburători?! Așa ceva chiar îmi trebuie!!“.

Un pas rapid înapoi în realitate. Verifici email-ul. Un mesaj nou de la compania de carduri de credit. „Doamne, câte datorii am. N-o să scap niciodată din balamucul ăsta. Nici gând de pantofi-zburători sau masă la restaurant“.

Urmează o notificare de la agenția de matrimoniale în care te-ai înscris acum câteva săptămâni. „Nu voi găsi niciodată pe cineva. Viața mea amoroasă e un dezastru. Poate că efectiv nu sunt făcut pentru relații“.

Apoi trece cineva pe lângă biroul tău. Începi să apeși frenetic în mouse și tastatură, mimând activitatea cât te afli în câmpul vizual al intrusului. „Cât pe-acî să mă prindă!“.

Te uiți din nou la ceas. 11:13. Încă o jumătate de oră pierdută. „Chiar ar trebui să mă apuc de muncă... imediat după ce...“.

Sună familiar? Poate că nu lucrezi într-un birou, dar sigur cunoști sentimentul de groază pe care-l încerci atunci când te confrunți cu ceva față de care până atunci ai opus rezistență. Ai prefera să faci orice în afară de ceea ce trebuie să faci. Lista „de rezolvat“ devine rapid lista „de evitat“.

Cu astfel de sentimente indezirabile te întâlnești și dacă ești căsătorit sau într-o relație. Gândurile tale despre o anumită situație te consumă și te macină mai

mult decât orice altceva. Uită atît de tare de lucrurile importante dintr-o relație și te pierzi în țesătura acelor — ar trebui/nu ar trebui, se poate/nu se poate, eu am dreptate/tu ai dreptate —, încât adesea te întrebi ce mama naibii mai cauți în relația aceea?

Adevărul e că toți facem asta din când în când. Chiar și oamenii cei mai motivați și de succes, ba chiar și cei mai înțelepți dintre noi au gânduri de tipul acesta.

În cazul acesta, ce-i diferențiază pe oamenii de succes de noi? Înțelegerea (conștientă sau nu) a unui lucru simplu: gândurile și acțiunile nu coincid întotdeauna.

NU EȘTI GÂNDURILE TALE

Nu ești gândurile tale. Nu ești definit de ceea ce se petrece în capul tău. Ești faptele tale. Acțiunile tale.

„Gândurile mari vorbesc doar minților capabile să înțeleagă, dar marile acțiuni vorbesc întregii omeniri.”

Theodore Roosevelt

În cazul multora dintre noi, trăirile interioare ne dirijează acțiunile. Dar oamenii cu adevărat eficienți sunt cei care își trăiesc emoțiile, însă nu acționează în funcție

de ele. Nu sunt nici ei scutiți de dubii sau de ispita amânărilor sau a evitării anumitor situații. Nici ei nu „simt“ mereu că au chef să facă ce trebuie făcut.

Pur și simplu se concentrează și nu ezită. Trec oricum la acțiune.

Ar fi minunat dacă am putea decide pur și simplu să nu mai avem niciodată un gând negativ, dar, realist vorbind, nu e cu putință. Știu prea bine că fanii gândirii pozitive care vor trage cu ochiul își vor pierde mințile din pricina acestei afirmații, dar iată ceva ce până și ei ar trebui să ia în considerare. Te-ai întrebat cum de ai ajuns să gândești pozitiv în viața de zi cu zi? Ai observat cum te porți atunci când ești în contact sau în preajma unor persoane sau situații negative? Într-adevăr, chiar și tu cazi în vechea plasă a negativismului din când în când, oricât de mult ai încerca să eviți asta.

Adevărul este că nu e deloc ușor să-ți influențezi gândurile, iar să le controlezi e și mai greu. Cu atât mai mult cu cât, așa cum am stabilit anterior în această carte, nici măcar nu suntem conștienți de majoritatea lucrurilor pe care le gândim.

Avem gânduri irelevante sau fără sens la fel de multe ca și gândurile importante. Acestora li se adaugă gândurile automate ce apar zilnic. Gânduri legate de lipsa de valoare, de frica de a fi judecat, de lipsa de apartenență sau de competență ce apare când mergi la serviciu, când plătești facturile, când faci cumpărături sau conduci.

Multe dintre lucrurile pe care clienții mei învață să le aplice au de-a face cu modificarea abordării și a percepției asupra vieții. Însă acestea sunt soluții pe termen lung. Intenția mea ultimă e să te ajut să-ți modifice subconștientul. Iar asta, dragii mei, e echivalentul răsturnării sortilor unei bătălii. Necesită timp.

Oricât de mult te-ai strădui să le eviți, ocazional vei avea gânduri negative. Și poate nu doar ocazional. Poate zilnic. Poate de sute de ori pe zi.

Vei trăi zile în care nu vei vrea să te dai jos din pat, să muncești, să te ocupi de responsabilitățile tale. Dar o vei face. Zi de zi te implici în activități pe care *nu vrei* să le faci. Asta înseamnă că deja deții capacitatea de a acționa independent de gândurile tale.

Așa cum le repet clienților mei, nu trebuie să simți că fiecare zi e o zi bună pentru tine, trebuie doar să te porți ca atare.

Nu strică, desigur, să ai dispoziția potrivită sau o atitudine mentală bună, dar dacă vom aștepta să intrăm în starea potrivită, nu vom mai trece niciodată la acțiune.

Am cunoscut, la propriu, mii de oameni în cariera mea care și-au petrecut viața așteptând să simtă sau să gândească diferit. Inspirația și motivația s-ar putea să te lovească din când în când, dar sunt tovarăși inconstanți, pe care nu te poți baza că-și vor face apariția când vei avea nevoie de ei.

„Nu trebuie să
simți că fiecare zi
e o zi bună pentru
tine, trebuie doar
să te porți ca
atare.”

*„Devenim drepti prin fapte drepte,
temperați prin fapte temperate,
viteji prin fapte vitejești.”*

Aristotel

Viața ți-o schimbi prin fapte, nu gândind fapte. Mai mult, când ajungi la o legătură strânsă cu acțiunile tale, începe să devină evident ceva magic.

Gândurile neînsoțite de fapte rămân simple gânduri, la fel cum gândurile negative despre tine, despre ceilalți sau despre anumite circumstanțe nu vor avea niciun impact asupra drumului tău spre succes atâta vreme cât le lași la locul lor.

CUM ÎȚI MODIFICĂ ACȚIUNEA GÂNDIREA

Beneficiile acțiunii vin din două direcții.

Acționând, ajungi să faci ceea ce trebuie să faci, desigur. Dar acțiunea este, totodată, cea mai rapidă cale de a-ți modifica gândurile.

Există câteva motive pentru asta. Știm că gândurile pot deveni realitate. Atunci când faptele reprezintă realitatea ta, gândurile se vor reorienta pentru a susține acțiunile tale. Gândurile tale (și emoțiile ce rezultă din ele) nu coincid întotdeauna cu ceea ce este mai bine pentru viața, sănătatea, finanțele sau pentru potențialul tău. De

multe ori, aceleași gânduri te îndepărtează de potențialul tău. Lucruri precum îndoiala, frica, amânarea sau frustrarea îți ocupă timpul în locul acțiunilor pozitive care te-ar ajuta cu adevărat să evoluezi în viața ta. Dacă îți creezi obiceiul de a rezolva imediat sarcinile, la fel vei acționa de fiecare dată când vei avea ceva important de făcut. Gândurile tale vor susține intuitiv acțiunile tale abia după ce vei începe să ignori negativismul. Vei prefera să-ți petreci timpul gândindu-te la tine și la lipsurile din viața ta sau te vei ocupa de acțiunile necesare în momentul prezent? Nu ai observat că, atunci când ești complet absorbit de ceva, toate problemele sau discursurile negative par să dispară? Când ești cu adevărat implicat rațional, murmurul interior devine tot mai stins. Jucătorii de golf, de tenis, cei care practică meditația, țesătorii, muzicienii, artiștii și atleții știu exact despre ce vorbesc. Sportivii numesc asta „zona”. Iar vestea bună e că și tu poți deveni mai bun în accesarea zonei!

Când îți concentrezi atenția pe sarcina pe care o ai de rezolvat, mintea ta va înțelege în cele din urmă ideea.

De fiecare dată când o faci, capeți tot mai multă încredere în tine și în forțele proprii. Iar asta influențează gândirea pe termen lung.

Care este cea de-a doua cale prin care acțiunile ne influențează gândurile?

Îți amintești când am spus că gândurile pot deveni realitate? E adevărat. Gândurile tale pot deveni realitatea ta, dar gândurile *prind viață* numai prin acțiunile tale.

Mintea noastră este uneori echivalentul unei case cu oglinzi care deformează, distorsionează, contorsionează și ne umbresc viața și potențialul.

Mințile noastre au adesea o percepție nerealistă asupra vieții, condimentată cu interpretări, neînțelegeri, comportamente automate și opinii, predispoziții culturale și de familie, așternute toate peste viețile noastre ca un desen pe o coală uriașă de hârtie transparentă. Cu cât ne străduim mai mult să potrivim realitatea cu desenul, cu atât mai multă luptă avem de dus.

Distanța dintre viață așa cum *este* și viață așa cum *gândim* că este devine de multe ori gaura neagră în care ne zbatem în zadar.

În toată această cacofonie de zgomote de fundal și de raționamente, ajungem să considerăm că lucrurile sunt mai bune sau mai rele, mai grele sau mai ușoare decât sunt în realitate.

Ia în considerare următoarele: tocmai ce ai dat-o în bară cu ceva important. Imediat apar gânduri aleatorii ca — „Sunt atât de prost“ sau „Mereu încurc lucrurile“.

Asta nu înseamnă decât că reacția ta la o situație particulară este desincronizată de întreg. Ca atunci când te lamentezi (da, o faci) că ceea ce ai de făcut e „imposibil“. Creierul tău începe să urmărească această linie de gândire până când nu mai ai scăpare.

Din fericire, odată ce accepți și integrezi gândurile tale ca o parte mică dintr-un întreg și treci la acțiune, vei realiza treptat cât de desprins de realitate ai fost până atunci.

Această metodă e similară cu una folosită în terapia psihiatrică. Pentru că funcționează. Atunci când ne provocăm gândurile să acționeze și când facem lucruri pe care înainte nu voiam să le facem, ne antrenăm mintea să vadă lumea într-un mod rațional. Ne obișnuim să trăim viața „așa cum este“, mai degrabă decât așa cum credem că este! Data viitoare când simți sau experimentezi orice tip de gând negativ care-ți răpește din forță, treci de îndată la altceva. Acționează independent de gândul acela. Mai specific, acționează în propriul interes, nu așa cum îți impun gândurile și emoțiile automate. De fiecare dată când o vei face va fi tot mai bine, până ce mintea ta se va trezi deodată și va spune „Ia stai puțin, eu pot să fac asta. Învăță!“

ACȚIUNEA ESTE ULEIUL DE MOTOR AL VIETII

„Pasivitatea naște îndoială și frică.

Acțiunea naște încredere și curaj.

Dacă vrei să cucerești frica, nu sta acasă gândindu-te la ea. Ieși afară și fă-ți de treabă.”

Dale Carnegie

Îmi place ce spune Dale aici. Când alegem acțiunea în locul inacțiunii, când acționăm dincolo de gândurile noastre automate, se întâmplă ceva foarte interesant: începem să uităm de lucrurile care ne deranjează.

Simpu spus, când acționăm nu mai avem timp de nimic altceva! E dificil să te concentrezi asupra îngrijorărilor și a piedicilor tale interioare când ești preocupat de rezolvarea lucrurilor. Trebuie doar să îți iei avânt. Odată ce ai început, e mai ușor să continui să acționezi. Drumul care părea atât de lung și intimidant înainte de primul pas devine tot mai estompat pe măsură ce îl parcurgi tot mai în viteză.

Dar pentru asta trebuie să bagi cheile în contact, să le rotești și să poziționezi schimbătorul de viteze în treapta întâi. Mașina nu va porni singură și nu te va aștepta răbdătoare pe aleea din fața intrării.

Dacă stai să te gândești, e ceea ce practic facem cu toții. Considerăm că o stare bună va funcționa pe post de șofer în viața noastră și că o atitudine încrezătoare va face lucrurile mai ușoare și mai încântătoare. Dar dacă vrei să ajungi la destinația propusă, trebuie să pui mâna pe volan.

Trebuie să strângi tare volanul și să apeși viguros pedala de accelerație, fie că ești pregătit, fie că nu.

Azi aș vrea să faci ceva diferit de ceea ce faci în mod normal. Vreau să acționezi independent de gândurile tale negative și neproductive obișnuite. Acționează în momentul prezent și în concordanță cu ceea ce ai de făcut în acest moment. La naiba cu ceea ce simți, acționează!

Nu aștepta să îți vină cheful. Nu te bloca în căutarea unui sentiment magic care va face treaba în locul tău.

Doar acționează. Lasă gândurile deoparte și mergi mai departe.

Dar nu-ți ieși din minți. Ideea nu este să aliniezi totul perfect. Doar acționează. Fă-o.

Nu peste un minut. Nu după ce se termină episodul la care te uita. Acum.

Desigur că mintea ta va încerca mereu să raționalizeze în loc să acționeze. Îți va aminti de toate celelalte lucruri pe care le-ai putea face. Va dezgropa toate grijile și îndoielile recente.

Nu acționa după cum îți spun gândurile. Acționează adaptat clipei.

Schimbă-ți viața, schimbându-ți gândurile. E singura cale.

Îți trebuie și mai multă motivație? Gândește-te la cei mai importanți oameni pe care îi cunoști — personal sau după reputație. I-ai reținut pentru gândurile sau pentru faptele lor?

Crezi că Ghandi, Rosa Parks sau Abraham Lincoln nu au fost niciodată cuprinși de îndoială, frică sau incertitudine? Dar Nikola Tesla sau Steve Jobs? Chiar crezi că oamenii aceștia s-au trezit în fiecare dimineață a vieții lor cu dispoziția perfectă și doar cu gânduri de succes? BA BINE CĂ NU! Au cunoscut aceleași mizerii ca tine, dar au trecut ORICUM la acțiune. Au strâns ce le stătea în cale, au pus totul deoparte și s-au aventurat în necunoscut. Nu sub forma unor

încercări pasive. Realizările lor mărețe nu au ieșit miraculos din eter. Dacă nu ar fi acționat, noi nu le-am fi cunoscut pasiunile. Nu am fi fost martorii măreției sau înțelepciunii lor.

Au trudit, s-au îndoit, au avut nopți nedormite, și-au făcut griji, au luptat și au răzbit și, în cele din urmă, viața lor a devenit una cu munca lor.

Adică, să fim serioși, există multe șanse să cunoști destul de mulți oameni, din prezent sau din trecut, care par să aibă „gânduri bune“, dar să nu reușească nimic.

Asta se întâmplă atunci când suntem preocupați mai mult de cum gândim decât de ceea ce facem.

Pe de altă parte, mulți oameni cu gândire negativă au avut parte de un succes aiuritor.

Atâtea legende muzicale cu probleme legate de consumul de droguri. Sportivi profesioniști cu probleme de gestionare a furiei. Modele care își desconsideră corpul. Milionari care nu se mai pot opri din a acumula averi.

Putem continua la nesfârșit. Ideea e că gândirea pozitivă nu e unul dintre factorii care să garanteze succesul, la fel cum gândirea negativă nu este indiciul obligatoriu al eșecului. Toți cei enumerați mai sus au acționat independent de condiționările lor interne. Poți și tu.

Cheia este acțiunea. Scapă de balivernele tale negativiste. Nu va fi niciodată mai bine, mai facil sau mai ușor de înțeles. Asta este; viața se întâmplă acum și nu există moment mai bun decât cel de acum. Nu știi ce să faci sau cu ce să începi? Bine, asta e prima ta acțiune. Descoperă; înțelege. Răscolește internetul, citește cărți,

pune întrebări, mergi la cursuri, caută sfaturi, fă ce trebuie să faci ca să te scuturi și să-ți iei viața în propriile mâini.

Ridică-te și mergi.

*„Acțiunea ar putea să nu aducă
fericire, dar fără acțiune nu există
fericire.”*

Benjamin Disraeli

SEPARAREA GÂNDURILOR DE PROPRIA IDENTITATE

*„Eu nu sunt gândurile mele; sunt
acțiunile mele.”*

Aceasta este cea mai nouă afirmație personală a ta, fraza care însumează totul. Haide, încearc-o: „Eu nu sunt gândurile mele; sunt acțiunile mele”.

Nu ești gândurile tale. Acestea sunt doar o adunătură de lucruri aleatorii care-ți trec prin minte. Asupra celor mai multe dintre ele nu ai niciun control. În definitiv, toți am vrea să avem parte de gânduri mai bune, pozitive. Dar ele nu vor veni doar pentru că noi stăm să le așteptăm.

Ne schimbăm cu adevărat numai atunci când ne provocăm corpurile și mințile, când experimentăm, când ne confruntăm fricile, când realizăm ceea ce ne propunem sau chiar și când dăm greș.

Faptul că ești cel mai inteligent om din lume nu înseamnă nimic fără acțiune.

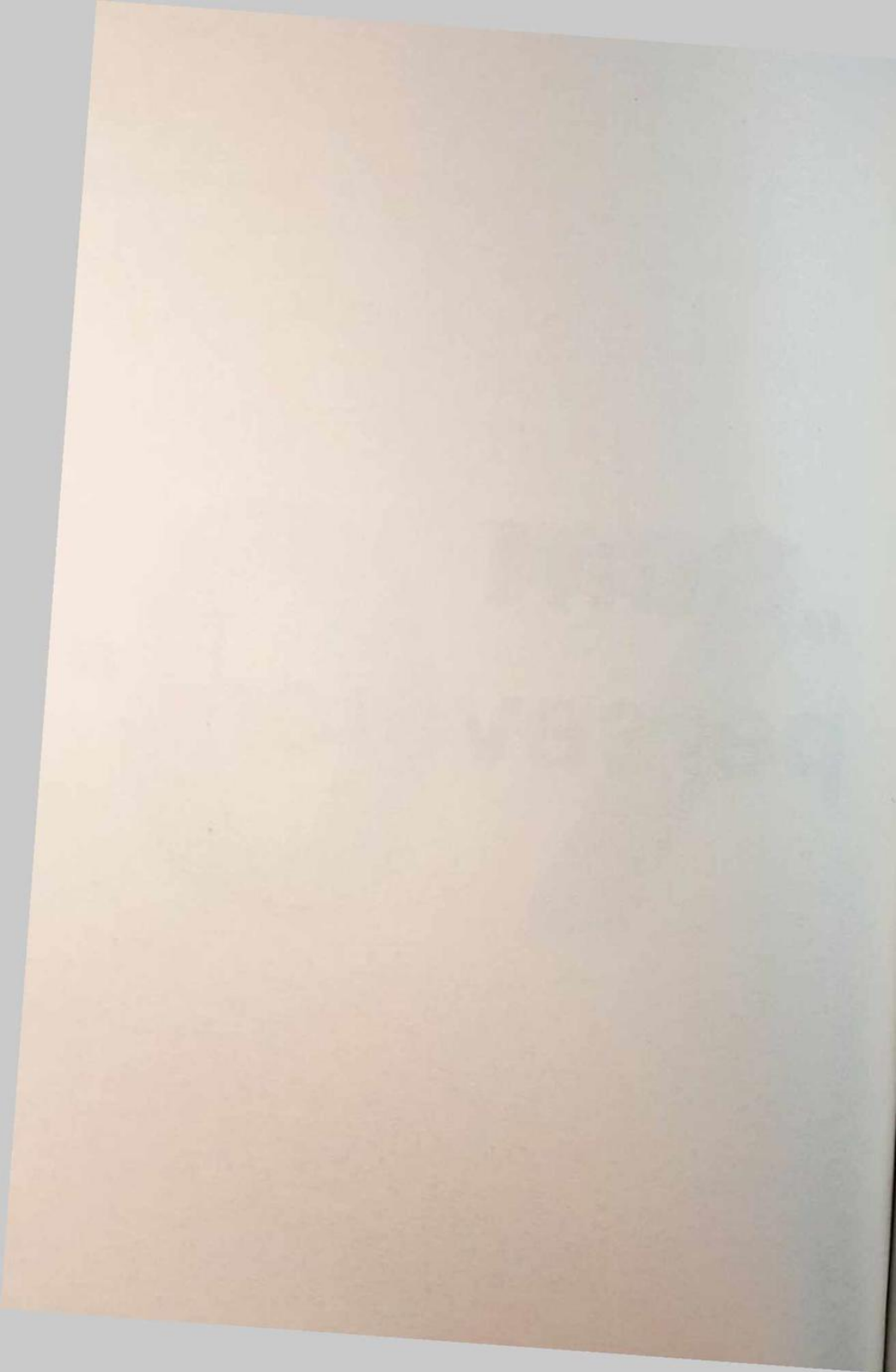
Amintește-ți asta data viitoare când „n-ai chef”. Când nu ai starea potrivită să muncești sau să faci un pas semnificativ în viață. Când te îndoiești prea mult de tine ca să te pui în mișcare.

Uită toate acestea. Doar fă primul pas. Și următorul. Și următorul.

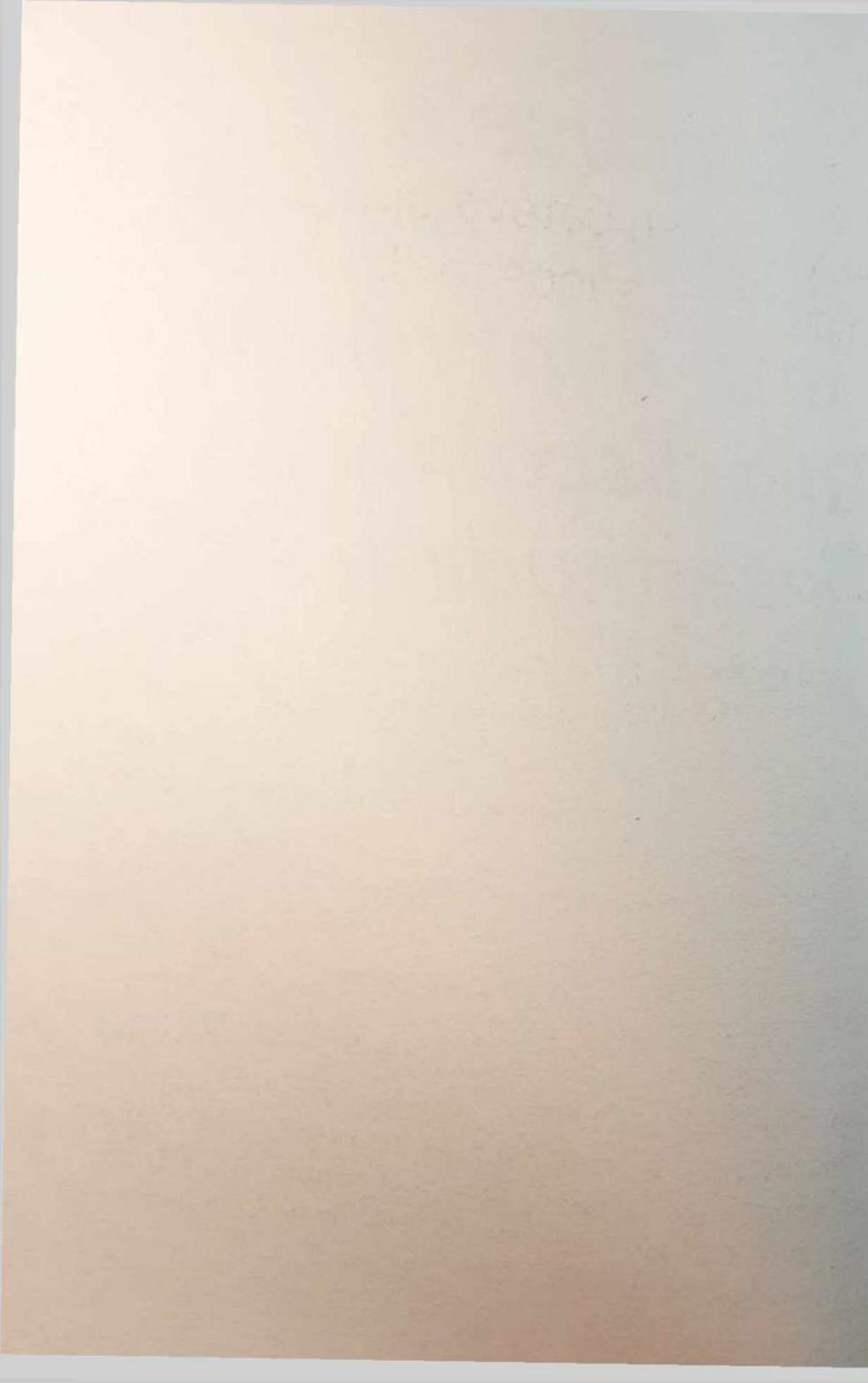
Nu ești gândurile tale. Acționează. Tu ești acțiunile tale.

07

**„Sunt
perseverent.“**



*„Succesele
noastre cele mai
mari sunt născute
din disconfort,
incertitudine și
risc.”*



Capitolul 7

Amintește-ți câteva dintre cele mai importante succese din viața ta.

Poate ai încheiat o tranzacție foarte importantă, ai pornit o afacere sau ai cumpărat o casă. Poate te-ai căsătorit cu iubirea vieții tale, ai reluat școala sau ai participat la un maraton. Poate fi orice te face să te simți cu adevărat mândru.

Cum naiba ai făcut-o?

Mai mult ca sigur nu stând pe canapea și admirându-ți buricul. Probabil că nici atunci când erai absorbit de zgomotul de fond al existenței tale sau când calculai mental creșterea abruptă a prețului laptelui începând cu anul 1977.

Așadar, cum a fost?

E posibil să nu ghicesc exact ce făceai, dar pot fi sigur de un aspect: nu a fost confortabil. Sau ca să ne exprimăm un pic diferit, cel mai probabil ai acționat în afara „zonei tale de confort”.

De la agitația și îndoielile pe care le simțim când ne asumăm riscuri în carierele noastre, până la întinderile musculare și durerile din piept pe care le trăim când tragem de noi să mai lucrăm cinci minute la banda de alergări, cele mai importante reușite ale noastre se nasc din disconfort, incertitudine și risc.

*„Nimic nu merită avut sau făcut
dacă nu presupune efort, durere,
dificultăți.”*

Theodore Roosevelt

Cu cât resimți mai acut disconfortul, cu cât dificultățile sunt mai mari, cu atât mai profundă e senzația de împlinire personală de după.

Tocmai de aceea marile realizări și succesul extraordinar sunt întâmplări rare. Majoritatea dintre noi preferă să evite disconfortul.

A FI PERSEVERENT

De fiecare dată când muncești ca să realizezi ceva, mergi împotriva curentului. De multe ori, părerile celorlalți încearcă să te împingă și să te îndepărteze de destinația ta.

Oamenii îți vor spune că nu poți s-o faci, că greșești, că e imposibil, că vei eșua. Cu cât e mai deosebită și mai neobișnuită încercarea ta, cu atât mai mult vor încerca să te întoarcă din drum. De ce? În primul rând, pentru că oamenii din viața ta s-au obișnuit să relaționeze cu un anumit „tip” de persoană pe care tu îl reprezinți. Așa încât, de fiecare dată când încerci să dobori o limită, nu creezi tulburare doar în universul tău, ci și în al celorlalți.

Nu doar ceilalți opun rezistență, ci și propria ta minte. Gândurile conștiente, deopotrivă cu cele subconștiente, îți pot anula visurile tale inițiale.

Rezistența poate îmbrăca o formă vădit negativă — „E imposibil. De ce aș încerca?“. Dar poate fi și subtilă.

„Nu ar fi mai bine să dorm puțin mai mult decât să mă apuc de treabă la birou încă de la prima oră?“ „Jocul de pe telefon e mult mai simpatic decât munca“.

Distragerile și obiecțiile pot fi depășite, așa cum am discutat în ultimul capitol. Cu toate acestea, vine un moment în călătoria ta în care uneori nu mai știi unde te afli. Ai fost atât de absorbit de zgomotul de fond al vieții de zi cu zi încât ai deviat complet de la drum și te-ai trezit în mijlocul junglei, rătăcit, fără hartă, apă sau vreo idee despre locul în care te afli.

Oare merg în direcția potrivită? Cât mai am până la destinație? Cât mai pot duce chestia asta? Poate că pe aici ar trebui să merg. Nu, stai, pe dincoace.

Și când, inevitabil, te lovești sau întâlnești tot soiul de obstacole, te întrebi dacă are totuși vreun rost călătoria. Poate că e momentul să te întorci înapoi.

În punctul acesta, în care nu mai știi pe unde se urcă și pe unde se coboară, cât mai ai de parcurs sau cât ai parcurs, un singur lucru te mai poate ține în mișcare.

A fi perseverent. Impulsul de a continua să înaintezi și să înaintezi, orice s-ar întâmpla.

Indiferent de „cheful“ nostru și indiferent de cât de subjugați suntem de îndoieli și de griji.

Iată ce se întâmplă: ești cu adevărat perseverent atunci când nu ți-a mai rămas decât stăruința. Când totul pare pierdut și speranța și indiciile succesului au dispărut de mult, stăruința e combustibilul care te duce mai departe.

E ADEVĂRAT DOAR ATUNCI CÂND CREZI ASTA

Cei mai de succes dintre noi au ajuns unde sunt astăzi pentru că au depășit obstacolele.

Mai ușor de spus decât de aplicat. Una e să spui „nu renunța niciodată” (detest abțibildurile cu acest tip de mesaje), dar cu totul altceva este să fii perseverent în cauzele cele mai importante din viața ta.

Ascultă, în definitiv, lumea nu te oprește din a avea succes; nu contezi atât de mult. Universul nu conspiră nici în avantajul, nici în dezavantajul tău, astfel că singurul lucru care te oprește este creditarea ideii că ești oprit din drum. Abia atunci ești oprit din drum, prietene. Până atunci, totul se întâmplă pe repede-înainte ca în desenele animate.

*„E o particularitate a minților
educate să poată analiza o idee fără
să o accepte.”*

Aristotel

Gândește-te la toate realizările din istoria umană ce păreau cândva „imposibile“. Dacă ai fi declarat la 1850 că se poate zbura din California în China într-un tub din metal gol pe dinăuntru, cu câteva sute de persoane în el, mai mult ca sigur că ai fi fost internat pe termen nelimitat la casa de nebuni.

Frații Wright, însă, nu au acceptat ideea că zborul e imposibil. Pur și simplu nu au acceptat acest gând — deși dovezi istorice care să demonstreze că zborul uman *era* posibil nu existau.

Deși nu au avut dovezi fizice și nu a mai făcut-o nici meni înaintea lor, ei au fost hotărâți să o facă, urmărindu-și neabătut scopul.

Compară asta cu problemele tale. Dacă ești ca majoritatea, probabil că scopurile tale nu sunt nici pe departe atât de ambițioase precum inventarea primului avion.

Tu probabil vrei să faci mai mulți bani, să-ți înfrunți fricile, să pierzi niște kilograme sau să dai lovitura și să trăiești o viață mai bună — lucruri făcute de milioane de ori înaintea ta și care vor fi făcute, iar și iar în viitor, de oameni cu nimic mai capabili decât tine.

Aceste scopuri SUNT tangibile. Dar să nu te lași păcălit de aiurelile motivaționale care-ți spun că „Meriți!“. Pentru că nu meriți. Nimeni nu merită. Discursul acesta te va face să aștepti la infinit, transformându-te în cele din urmă în victima propriei existențe. Uneori trebuie doar să muncești cu răbdare, să spui răspicat când ceva îți aparține și să lupți pentru ceea ce îți dorești. Va trebui să *o faci* la propriu.

„Uneori trebuie
doar să muncești
cu răbdare, să
spui răspicat
când ceva îți
aparține și să lupți
pentru ceea ce îți
dorești.”

Așa că, atunci când cineva te privește și-ți spune „Nu vei face niciodată un milion de dolari“, ori când propriul creier îți spune „Nicio șansă să slăbești patruzeci și cinci de kilograme“, îți rămân două opțiuni. Cedezi în fața ideii că nu știi ce faci, că-ți lipsesc resursele, că nu ai capacitățile necesare, că tu sau viața ta aveți nevoie de niște reparații înainte de a face lucrurile respective. După care renunți.

Sau poți să nu fii de acord cu scenariul ăsta. Poți refuza categoric să-l accepți și să te avânți spre succes. Poți spune — „Nu, te înșeli și-ți voi demonstra“.

Imposibilul devine posibil doar în momentul în care crezi asta.

*„Am realiza mult mai multe lucruri
dacă nu am crede că sunt imposibile.“*

Vince Lombardi

Iată nebunia: nu poți nicicând demonstra ce e posibil și ce e imposibil.

Poți face o mie de încercări complet nereușite de fiecare dată, doar pentru a reuși la încercarea numărul 1001.

Adevărul e că nu se poate ști niciodată. Noi nu deținem niciodată toate informațiile. Noi, oamenii, înțelegem doar o fracțiune minuscule din mintea noastră, ca să nu mai pomenim de lume, oceane, spațiu sau tehnologie. Când cineva vă spune că are toate răspunsurile, răspundeți-i că minte. Adevărul e că improvizează și ei la fel ca tine, la fel ca toată lumea. Răspunsuri? Scutește-mă!

Astfel, dacă nu putem afirma cu certitudine nici măcar că i-ar fi imposibil omului să pășească pe Marte, cum ar putea cineva dintre noi să știe de ce suntem cu adevărat capabili în existența cotidiană?

Nu ar putea. Întrebarea e dacă tu ești de acord cu ce poți și ce nu poți face. O idee devine adevărată atunci când o accepți și începi să acționezi cu tot potențialul tău.

Propria mea viață este un exemplu a ceea ce poți realiza atunci când trăiești dincolo de propriile credințe și de viziunile altora. Am fost un student mediocru, dar am ajuns să călătoresc în toată lumea și să fac coaching cu mii și mii de oameni. Am consiliat medici, avocați, politicieni, actori, celebrități, sportivi, manageri din iad, am consiliat chiar și preoți catolici în Irlanda și călugări budiști în Thailanda!

Acolo, în necunoscut, unde nu e întotdeauna numai lapte și miere, te așteaptă o viață magică, o realitate la îndemâna ta, una cu mult superioară celei în care-ți irosești acum viața.

A ALERGA PE CALEA PERSEVERENȚEI

Pentru a înțelege ce înseamnă perseverență, să luăm în considerare povestea unui mare succes pe care sunt șanse să-l cunoaștem amândoi: Arnold Schwarzenegger.

Arnold s-a născut din părinți relativ săraci, într-un mic oraș din Austria, la câțiva ani după sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial.

Visul lui Arnold a fost să meargă în America și să joace în filme. Ce credeau părinții despre visul lui? Ce crezi că au spus concetățenii din orășelul austriac despre ambițiile lui și ce au șușotit pe la spatele său?

Nu vorbim de ceva ce s-a petrecut în zilele noastre când avem televiziune, internet, smartphone și oricine beneficiază de conexiune wifi poate deveni celebritate. Pe atunci, cele mai multe locuințe nici televizor nu aveau.

„America“ era o nebuloasă, un concept fantastic pentru Arnold și cei din aceeași generație cu el — un loc pe care-l văzuseră doar în poze sau filme.

Pe scurt, putem fi siguri că nimeni dintre cunoscuții lui nu i-au dat nicio șansă de a-și împlini visul, iar dacă el le-ar fi acceptat punctul de vedere, atunci cuvintele lor ar fi devenit realitate.

Dacă ar fi fost de acord că nu are șanse să devină un culturist renumit în toată lumea, acest lucru nu s-ar fi întâmplat. Dacă s-ar fi lăsat convins că nu se poate muta în America, nu ar fi făcut-o. Dacă ar fi acceptat ideea că nu poate fi actor, nu poate deveni un star de cinema sau guvernator, ar fi renunțat.

Doar că el nu a fost niciodată de acord cu ceea ce spuneau ceilalți sau, în general, lumea.

A fost perseverent. A stat multe ore pe zi în sala de gimnastică, forțând limitele corpului. A citit. A învățat despre business. A mers la audiții pentru a obține roluri în filme.

Perseverent. A renunțat sau a schimba planurile pur și simplu nu erau o opțiune.

Privind traseul lui, poți învăța ceva prețios despre ce înseamnă a fi perseverent: uneori, e tot ceea ce ai.

Arnold a fost primul culturist care a ajuns în prima ligă a actorilor americani și, evident, primul care a ajuns guvernator al Californiei. Poți fi sigur că și-a petrecut o bună parte din viață și din carieră neștiind încotro se îndreaptă. Pe teritoriile necunoscute nu există indicatoare, doar descoperire și explorare. Tu creezi drumul, nu urmezi unul gata făcut.

Când te trezești în situația asta, nu-ți rămâne decât să te concentrezi și să te ocupi de ceea ce e în fața ochilor tăi. Un pas după celălalt, abordează lucrurile treptat, pe măsură ce-ți ies în cale.

Chiar și Arnold, deținătorul unei viziuni mari, de ansamblu, a realizat pas cu pas ce și-a propus.

A mers la sală și și-a lucrat bicepșii. S-a concentrat pe fiecare mișcare, fiecare ridicare și coborâre a halterei, exercițiu după exercițiu, după exercițiu, simțind flexarea, ruperea și creșterea mușchilor.

După ce a terminat cu bicepșii, a trecut la umeri. Apoi spatele. Apoi fesierii. Apoi cvadricepșii. Apoi gambele.

A lucrat fiecare grupă de mușchi cu toată atenția lui. Una câte una, moment după moment, după moment.

Când a terminat de lucrat toți mușchii, toate părțile corpului, până la epuizare, a plecat acasă. Dar s-a întors a doua zi și a luat-o de la capăt. Neabătut.

Să ne gândim la exemple mai recente, cum ar fi cel al Malalei Yousafzai, militantă pentru drepturile femeilor

și ale copiilor în Afghanistan, sau la Michael Phelps și recordurile sale sportive, sau la Jessica Cox, născută fără mâini, astăzi pilot pe linii comerciale.

Înțelegi unde bat?

Cheia pentru a deveni perseverent este concentrarea pe problemele din fața ta. Acordă-le toată atenția. Devino persoana care continuă chiar și atunci când totul pare pierdut. Răspunsul e întotdeauna undeva acolo; trebuie doar să-l găsești.

După rezolvarea unei probleme, treci la următorul obstacol. Acordă-i și acestuia întreaga ta atenție până ce e rezolvat. Apoi următorul și următorul, și tot așa.

Procedând astfel, nu te vei întreba niciodată încotro te îndrepti. Nu te îngrijorează cât a mai rămas până la destinație. În loc să eviți obstacolele, ai început să le iubești, deoarece ele sunt cheia spre succes și creștere. Un pas după celălalt.

Iar când îți iese în cale ceva ce-ți blochează înaintarea, găsești o cale de a sări peste sau de a ocoli. Și continui să mergi.

A fi perseverent nu înseamnă a te arunca cu capul înainte, a te agita și a da din mâini în toate direcțiile. A fi perseverent înseamnă a acționa concentrat și hotărât. Iar, și iar, și iar.

Nu lovești cu pumnul în peretele din cărămidă până ce se umflă și se umple de sânge. Folosești ciocanul și dalta și înlătură cu răbdare, metodic, bucată cu bucată, până faci o gaură.

Gaura se face tot mai mare. Și mai mare. Nici nu-ți dai seama când ai devenit Alice pășind prin oglindă într-o lume cu totul nouă.

EȘTI PERSEVERENT

Când nu ești sigur dacă urmezi calea corectă, când ai fost doborât de prea multe ori, e firesc să te simți descurajat sau, pe toți dracii, chiar înfrânt. Dar nu e în regulă să te oprești.

Deoarece te poți oricând baza pe soluția perseverenței. Poți fi perseverent și când nu ți-a mai rămas nimic altceva.

Nu te întreba dacă ar trebui să continui sau să te întorci din drum, ci continuă neabătut. A fi perseverent înseamnă a merge într-o singură direcție, înainte. O singură opțiune, aceea de a-ți păstra avântul.

Nu există abandon. Nu există renunțare. Nu există modificarea planurilor.

Perseverent este sportivul care se antrenează ore în șir în fiecare zi. Perseverent este viitorul antreprenor care nu renunță la ideea lui cu totul originală, deși a fost ridiculizat sau respins. Perseverență este mama copleșită care simte că nu va reuși. Perseverent este proaspătul absolvent de colegiu abia intrat în ierarhia corporatistă cu un salariu ce îi acoperă doar chiria, dar care

rămâne la birou peste program ca să învețe cât mai mult. Perseverent ești tu.

Oricine a fost vreodată la sala de gimnastică știe că rezultatele nu apar imediat. Nu arăți ca nou după 30 de minute pe banda de alergări.

Dar asta nu înseamnă că ceea ce faci tu nu funcționează. Faci progrese. Cu fiecare exercițiu, pas, mișcare și acțiune ești din ce în ce mai bun, din ce în ce mai aproape de destinație.

Până în ziua în care te uiți în oglindă și exclami „Uau!“.

Același lucru se întâmplă cu afacerea sau sănătatea, cariera sau relațiile. Mereu se întâmplă ceva, chiar și atunci când tu nu vezi. Faci progrese chiar și atunci când ți se pare că stai pe loc.

Până în ziua în care te uiți în contul bancar, te uiți la noul tău loc de muncă, te uiți la copiii tăi, la noua ta casă și exclami „Uau!“.

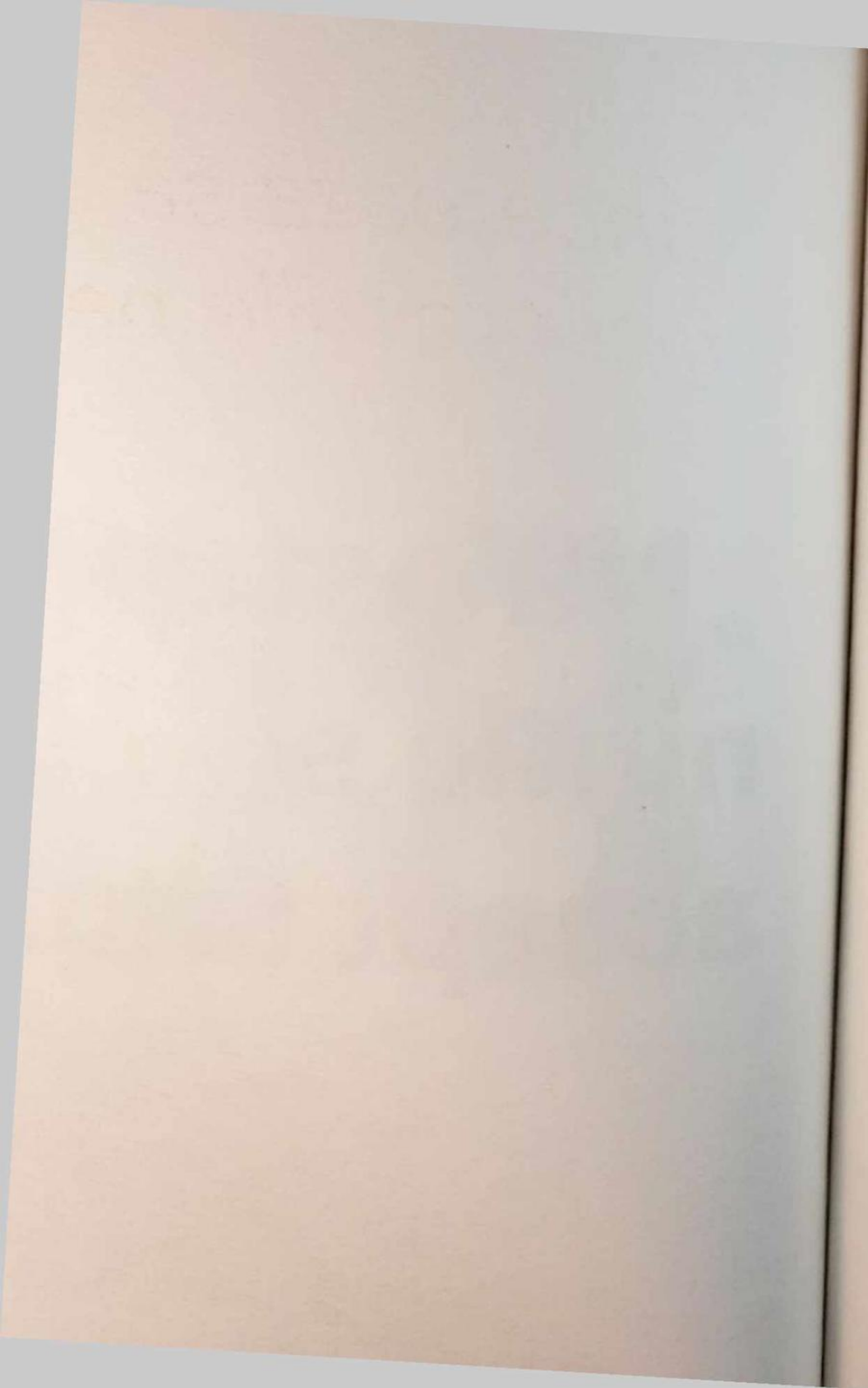
De aceea trebuie să continui. Perseverent.

Deoarece, când ești rătăcit în junglă, nu știi dacă te afli la trei zile de civilizație sau la doar treizeci de minute. Tot ceea ce poți face este să mergi. Singura cale de a ieși de-acolo e înainte.

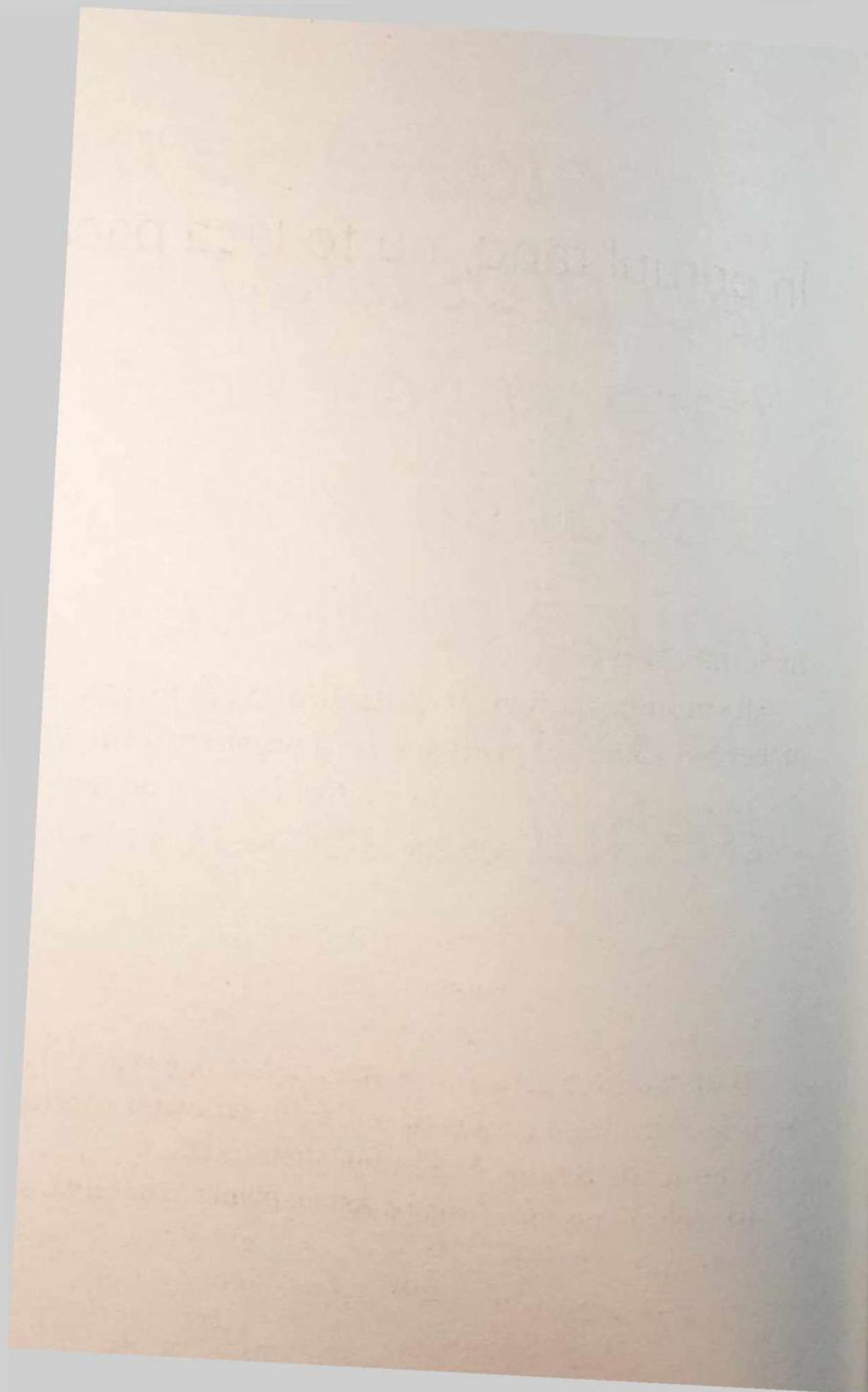
Ridică-te, îndreaptă-ți spatele și repetă după mine: „Sunt perseverent“.

08

**„Nu aștept
nimic și
accept totul.”**



„Încetează să mai
faci prostiile pe
care știi că nu ar
trebui să le faci și
apucă-te de cele
pe care știi că ar
trebui să le faci.”



Capitolul 8

În primul rând, nu te lăsa păcălit de titlul acestui capitol.

Vei descoperi ceva cu adevărat uimitor în paginile următoare.

Imaginează-ți ceva.

Să spunem că ai visat dintotdeauna să începi propria afacere — să fii propriul șef, să-ți organizezi singur programul și să construiești cu adevărat ceva de care să fii mândru, ceva despre care să poți spune că e o împlinire majoră în viață.

Ai reușit, printr-o combinație de muncă intensă, hotărâre și planificare riguroasă, să-ți organizezi viața în așa fel încât visul tău să poată deveni realitate.

Ai deja o idee grozavă de afaceri, ai angajat pe cineva să-ți facă un logo cool și brandingul, iar acum e timpul să te apuci de treabă. Aici începe distracția...

Îți trebuie un loc, desigur. Asta e prima ta sarcină, să colinzi orașul în următoarele câteva săptămâni, să cauți locații și să negociezi cu agenții imobiliari.

Nu e ușor, dar găsești în cele din urmă un loc destul de bun și încă la un preț avantajos. Mai puseși ochii pe un spațiu, dar era dincolo de limita bugetului tău.

Mai există câteva lucruri de care trebuie să te ocupi, cum ar fi asigurarea proprietății, licența de funcționare și aranjamentul taxelor. Deși nu ai produs încă niciun cent, ai angajat deja un contabil care să te ajute să rezolvi problema complicatelor taxe pe afaceri.

Bun, către următorul proiect. Magazinul tău va avea nevoie de mobilă și restul echipamentelor necesare, astfel încât trebuie să cutreieri magazinele de profil în căutarea unui preț bun. Ai mai șters ceva de pe listă.

Ai nevoie, evident, de cineva care să lucreze în magazinul tău. Găsirea angajaților. Rezolvat.

Totul merge strună până când... BOOM! Înțelegerea asupra unui produs unic pe care plănuiai să-l vinzi, pentru care ai luptat și în care ai investit, a picat și trebuie să găsești urgent alternative. CE PORCĂRIE! Simți cum te lasă inima și respirația e tot mai stinsă în timp ce cauți depozite, importatori, producători — oricine te-ar putea ajuta — și începi să ceri prețuri.

Problema acum e că prețurile sunt mai mari decât cele calculate în planul de afaceri. Cum faci să funcționeze lucrurile? Continui perseverent să cauți, dar rezultatele sunt zero. Te îndrepti rapid spre dezastru!

Ai investit deja mult timp și resurse în ideea ta, dar te-ai lovit de un obstacol dificil de surmontat. Îți dai

seama că ar fi trebuit să prevezi asta. În afaceri, lucrurile sunt destinate să meargă prost. O cascadă de îndoieli și neîncredere îți spală creierul cu un val de realitate brută.

„Era imposibil să meargă atât de ușor: am *știut* că se va întâmpla ceva de genul ăsta!!“

Sentimentul crește și devine tot mai copleșitor, până începe să te tragă la fund. Pornirea unei afaceri presupune asumarea unor riscuri legate de întreaga ta muncă. Oare merită? Dumnezeuule, doar ai facturi de plătit!

Acum, când te gândești *cu adevărat*, ai petrecut mai mult timp muncind la proiectul ăsta decât la ultimul tău loc de muncă. MULT mai mult. Hai să fim serioși, ai muncit zi și noapte fără să respiri. Ai mai puțin control asupra timpului tău decât aveai înainte. Fiecare gând, fiecare secundă și fiecare lețcaie au fost direcționate spre asta. Oare cum ți-a trecut prin cap că ar fi mai bine să fii propriul tău șef?

Nu asta ți-ai propus, așa-i? Poate că a fost o greșală toată povestea. Te încearcă sentimente sumbre și ești tot mai deprimat pe măsură ce te confrunți cu ideea năucitoare că s-ar putea să pierzi toată investiția și să ajungi cu coada între picioare înapoi la fostul tău șef, sperând că-ți va oferi șansa să revii la vechiul tău loc de muncă.

WHOOOAAAA!!!!

Ușurel, tigrule! Înainte de a ne pierde capul, să facem un pas în spate împreună.

A AȘTEPTA CEEA CE ESTE DE AȘTEPTAT

Ce se petrece de fapt aici?

E simplu. Tu, la fel ca noi toți, ești împovărat de așteptări.

Nu mă refer la așteptările obișnuite, de zi cu zi, de care ești conștient. Cum nu mă refer nici la un auto-discurs conștient de tipul — „Aștept să se întâmple cutare lucru“ sau „Mă așteptam la cutare lucru“. Mă refer la ceva ce nu se petrece la suprafață, ceva ce poți percepe doar dacă privești cu multă atenție.

Vorbesc despre niște așteptări urâte, ascunse, care te subminează și te trădează, aciuat în aripile și pe sub scena succesului tău de pe Broadway. Genul de așteptări pe care nici nu știai că le ai până când nu au apărut de nicăieri, te-au orbit și te-au lăsat fără aer în plămâni.

Când ne implicăm într-un proiect care ar putea să ne schimbe viața, ne pregătim pornind de la ceea ce știm. Ce știm din experiență directă, din ce am citit, am auzit sau ne-am imaginat. Începem să vizualizăm. Facem cercetări, cerem opinia celorlalți, consumăm mormane de informații. Ne facem o idee despre felul în care va arăta proiectul și cum se va desfășura. Această imagine din mintea noastră devine schema pe care vom lucra și vom planifica.

Ceea ce **nu** vedem este constelația de așteptări ascunse — crăpăturile și fisurile ascunse în fundația planurilor noastre cele mai bune. Ele pot ucide potențialul

unei idei înainte ca aceasta să demareze. În exemplul din lumea afacerilor, antreprenorul nostru în devenire „nu se aștepta” să piardă înțelegerea pe produse. Dar nu asta a fost cel mai rău, ci faptul că șirul așteptărilor lui s-a întrerupt, dând o adevărată lovitură aspirațiilor sale.

Cum poți ști dacă nutrești așteptări ascunse de la viață? Indiciul prezenței acestora sunt zonele vieții în care resimți dezamăgire, resentiment, regret, refulare, furie, letargie, practic orice punct în care te regăsești descurajat, în care simți că pierzi încrederea în tine sau îți suprimi emoțiile. Analizând orice zonă în care nu ești *tu*, vei constata că în realitate zona respectivă iese, într-un sens sau altul, din scenariul anticipat de ochiul minții tale. În momentul în care traversezi o tulburare în căsnicie, percepi o distanță între așteptările a ceea ce „trebuia” să se întâmple și desfășurarea concretă a lucrurilor. La fel cu finanțele, slăbitul, noul loc de muncă etc.

Lipsa ta de putere se află în corelație directă cu distanța dintre așteptările ascunse și realitate. Cu cât e mai mare această distanță, cu atât mai rău te vei simți.

Am citit undeva că sursa nefericirii în căsnicie sunt așteptările **neîmplinite**.

Dar cred că problema merge mult mai departe de atât. Cred că este vorba despre așteptări în sine. Eu susțin că toate necazurile înșirate de-a lungul vieții tale sunt produsul a mii de așteptări nespuse și nerecunoscute ce aruncă o umbră uriașă asupra experiențelor pe care le trăiești. Așa că te stresezi enorm în momentul în care

încerci să potrivești viața cu așteptările tale și ești dezamăgit atunci când cele două nu se potrivesc.

Dincolo de asta, așteptările ne bulversează viața *reală*, problemele și situațiile asupra cărora trebuie să ne concentrăm atenția. Sunt asemenea unui miraj ce ne distrage atenția de la puterea noastră autentică și ne ascunde capacitatea de a acționa ferm și decisiv. Pe scurt, ajungi să acționezi ca să îți îmiplinești așteptările și ca să-ți aliniezi viața în funcție de *ele*, în loc să încerci să modifice în mod pozitiv situația pe care o trăiești. Aceste „abateri“ îți deturnează energia de la lucrurile care ți-ar putea schimba cu adevărat viața sau care te-ar ajuta să-ți atingi scopurile și o canalizează pe un drum lipsit de putere, de rezultate, unde nu faci decât să pierzi timpul.

RENUNȚĂ RAPID ȘI DINTR-ODATĂ LA AȘTEPTĂRI

Acum, când ți-ai dat seama că problemele noastre merg mână în mână cu așteptările noastre, vei începe să înțelegi ceva. Că multe dintre dificultățile și complicațiile vieții noastre sunt rezultatul direct al așteptărilor nerealiste din prezent sau trecut.

Am folosit exemplul unei afaceri care nu merge bine, dar și relațiile eșuate, frustrarea legată de muncă

sau abandonarea dietelor pot fi corelate cu așteptările noastre ascunse. De câte ori ți-ai spus — „Nu așa credeam că va fi“?

Dar când s-a întâmplat să te enervezi ultima oară pe cineva? Îți amintești?

Examinează un moment situația și vei înțelege imediat că furia ta a fost produsul așteptărilor tale. Al distanței dintre cum s-au desfășurat evenimentele și cum ar fi trebuit să se desfășoare. Te aștepti ca oamenii din viața ta să fie agreabili, să-ți spună adevărul și să fie de acord cu orice le propui. Așteptări, așteptări, așteptări. Și când realitatea nu se potrivește cu ele? Atunci să te ții!

„Toate bune și frumoase, domnule scoțian, dar cum naiba fac să descopăr așteptările *mele* ascunse?“

E simplu. Alege un domeniu din viața ta în care lucrurile nu merg așa cum ai vrea, ba poate chiar un domeniu în care lucrurile merg prost. Ia un pix și o foaie și notează cum crezi că „ar trebui“ să funcționeze lucrurile în domeniul respectiv. Cum le plănuiseși?

Cum ar fi trebuit să se desfășoare lucrurile? S-ar putea să fii nevoit să apelezi la imaginație și la curiozitate pentru a intra în contact cu viziunea viitorului pe care ai avut-o în trecut. Amintește-ți ce speranțe îți făceai și ce sentimente pozitive aveai atunci când te gândeai la cum vor decurge lucrurile. Notează totul cât mai detaliat.

În continuare, notează pe o altă foaie cum arată în *realitate* lucrurile acum. Poate reușești să faci o descriere completă, nu să scrii doar — „E de rahat“. Descrie

motivul pentru care lucrurile merg prost și ce-ți rămâne de făcut acum. Cum te face să te simți faptul că acest domeniu al vieții tale nu a mers conform așteptărilor?

Acum privește cele două coli pe ambele părți. Durerea, angoasa, dezamăgirea (sau ce-o fi în cazul tău) sunt mai accentuate în zonele în care distanța dintre așteptări și realitate e mai mare. Lucrează la asta până ce expui cu totul așteptările pe care ți le-ai creat fără să îți dai seama.

Bun, acum privește din nou. Cum afectează ceea ce simți tu realitatea ta? O face mai bună? Îți rezolvă problemele? Ba bine că nu; efectul pozitiv al sentimentelor tale este zero! Ba încă **AGRAVEAZĂ** lucrurile!

Nu problemele te deviază de la traseul tău, ci așteptările!

Ceea ce trebuie să reții este că „așteptările” legate de cum ar trebui să fie viața nu te ajută cu nimic. De fapt, mai mult te încurcă, deoarece așa funcționează așteptările — exagerează proporțiile și-ți diluează capacitatea de a rezolva eficient și în forță problemele. Eu nu spun aici lucruri radical de noi. Noțiunea de „a renunța” la așteptări e prezentă de mii de ani în cultura noastră (cultura Vestului), deși nu o practică mai nimeni.

Iată ședința de coaching — **OPREȘTE-TE! Renunță ACUM la așteptări!**

Este cu mult mai eficient să accepți imprevizibilitatea vieții și să abordezi situațiile așa cum sunt decât să rămâi blocat în refuzul de a renunța la așteptări inutile sau ne-productive.

Lumea se învâрте în jurul schimbării. Naștere și moarte, creștere și distrugere, mărire și cădere, vară și iarnă. Oricât ar părea că seamănă între ele, nu există două zile la fel.

*„Nu poți înota de două ori în apele
aceluiași râu...”**

Heraclit

Mințile noastre ar fi nespuse de încântate dacă ar putea prezice și planifica totul. Dar e imposibil. Așteptările nu doar că au un impact negativ asupra dispoziției emoționale, dar ne răpesc cu adevărat din forță.

Este mai eficient să iei lucrurile ca atare, să trăiești momentul (de parcă ar exista alternativă), să rezolvi problemele și situațiile pe măsură ce-și fac apariția.

Nu sunt împotriva planificării (cu siguranță), însă atașamentul orb față de un plan (cu toate așteptările incluse aici) seamănă cu situația în care ai căzut din barcă, dar continui să vâslești, deși nu mai ai nici vâslele în mâini, nici barca sub picioare. Deși planul tău (și imaginea) legat de cum ar fi trebuit să decurgă lucrurile nu mai este relevant, tu continui să lupți pentru reconcilierea distanței dintre așteptări și realitate.

Viața poate fi și așa, uneori. În anumite momente, trebuie să înțelegi că jocul s-a modificat (poate chiar

* Citatul complet din Heraclit este: „Nu poți înota de două ori în apele acelui rău, iar tu nu mai ești același om.” (n. red.)

dramatic) și că trebuie să schimbi și tu ceva. Acceptă-ți realitatea. Trezește-te, ai aterizat în apă! Nu mai da aiurea din brațe și înoată până la mal, la naiba!

VIAȚA E MAI DEGRABĂ UN DANS DECÂT UN MARȘ

Mintea cunoaște tot felul de procese cognitive automate despre funcționarea cărora nu știm mare lucru. Așteptările sunt doar unul dintre acestea, chiar dacă unul important. Acesta e adevărul dur despre funcționarea creierului.

Ne place să credem în ceva numit „liber arbitru“. E unul dintre conceptele reprezentative pentru specia umană. Adică, să fim serioși, fără liber arbitru ce ne mai rămâne?

Apreciem ideea conform căreia alegem liber ceea ce vrem să facem și când. Vrem să simțim că avem control asupra sorții și că ne controlăm destinul.

Dar ce rămâne din liberul nostru arbitru când mințile noastre sunt controlate de aceste procese cognitive automate? Mulți ar spune că nimic. Ascultă, acesta e liberul arbitru — să încetezi să mai faci prostiile pe care știi că nu ar trebui să le faci și să te apuci de cele pe care știi că ar trebui să le faci. De toate.

Parcă nu mai e atât de simplă ideea cu liberul arbitru, nu?!

*„Niciun om care nu e stăpân pe sine
nu se poate considera liber.”*

Epictet

Așa cum am discutat de-a lungul acestei cărți, orice decizie, chiar și cele conștiente, e influențată de un număr de procese cognitive inconștiente. Lucruri pe care nu le percepi și nu le cunoști.

Oamenii sunt mult mai iraționali și ilogici decât crezi. În multe cazuri, subconștientul e păpușarul care trage cu adevărat sforile.

Din fericire, ne putem lua înapoi libertatea de a alege. Prin înțelegerea modului în care funcționează mintea, prin observarea proceselor sale și prin abilitatea de a folosi aceste informații pentru a alege altceva în mod conștient. Pentru a aduce la suprafață ceea ce înainte era în subconștient.

La fel e și cu așteptările.

CÂND VIAȚA E AȘA CUM AR TREBUI SĂ FIE

„Nu aștept nimic și accept totul.” Aceasta e ultima ta afirmație personală.

Dă-mi voie să fiu cât se poate de clar în explicarea ei. Nu mă refer la o capitulare deznădăjduită în fața vieții.

Nu, e mai degrabă declarația unui expert în celebrarea vieții, declarația unei persoane care nu poate fi dominată de nimeni și de nimic.

Când nu ai așteptări, trăiești în prezent. Nu-ți faci griji în privința viitorului și nu regreti trecutul. Accepti circumstanțele așa cum sunt. A accepta totul nu înseamnă a aproba totul, ci înseamnă a deține controlul. Amintește-ți că poți schimba orice atunci când controlezi lucrul respectiv și-ți asumi responsabilitatea asupra lui. Uneori asta e și cea mai eficientă metodă de a-ți rezolva „problemele”. Stăpânește-o!

„Nu te aștepta ca lucrurile să se întâmple așa cum îți dorești, ci dorește-ți să se întâmple așa cum sunt, și-ți va fi bine.”

Epictet

Data viitoare când observi că propriile așteptări te demoralizează, schimbă direcția. În loc să te enervezi că lucrurile nu merg așa cum ai vrut sau cum te-ai așteptat, doar acceptă-le așa cum sunt. Și atunci vei fi liber să te ocupi de ele.

„Este așa cum ar trebui să fie”. Când începi să suferi tot mai mult la noul loc de muncă, fă un pas înapoi și înțelege dacă asta trebuia să se întâmple. Bineînțeles că este nevoie de timp ca să te obișnuiești cu un loc nou

de muncă, fie că e vorba despre sarcinile care ți-au fost încredințate sau de colegii cu care lucrezi. E firesc să faci câteva greșeli sau să fii prudent când îți cunoști colegii. Iată cum așteptările se dizolvă imediat.

Când întâmpini greutăți în relație, schimbă perspectiva ca să vezi toată imaginea. Care sunt așteptările tale?

Majoritatea dintre noi ne așteptăm ca partenerii noștri să aibă un comportament constant, să ne prevadă nevoile și să știe precis ce simțim, ca prin minune. Doar că partenerul tău este la fel ca tine, e o ființă umană imperfectă, cu propriile lui sau propriile ei emoții și gânduri complicate. Nu e firesc ca și ei să fie distrași uneori sau să fie impulsivi după o zi proastă?

De multe ori, ne așteptăm ca ceilalți să ne trateze exact așa cum îi tratăm noi pe ei. Când le facem o favoare, așteptăm alta la schimb. Devine un fel de „datorie” nespusă. Ne așteptăm ca, după ce i-am făcut partenerului un masaj, acesta să ne întoarcă direct sau indirect favorul. În relațiile intime sau romantice, așteptările devin chiar mai importante și mai complicate.

Nu vei crede cât de mult se modifică interacțiunile cu ceilalți imediat ce ai renunțat la așteptări, chiar în clipa în care ai învățat să accepți lucrurile așa cum sunt.

Repet, asta nu înseamnă că trebuie să accepți relații nepotrivite sau abuzive. Dar singurul lucru mai imprevizibil decât o persoană sunt două persoane imprevizibile. Dacă ești prins într-o astfel de relație, a sosit

momentul să folosești analogia bărcii. Nu mai vâsli, jocul s-a schimbat, modifică strategia. Partenerii, prietenii, familia, toți au propriile dorințe, percepții și sentimente. Când tu gândești ceva, cu siguranță celălalt gândește ceva complet diferit. Radarul lor e posibil nici să nu fi înregistrat ceva ce pe tine te-a scos din sărite. Ar putea nici să nu remarce ceea ce ți se întâmplă ție.

Renunță la așteptări, nu mai aștepta tăcut să se producă ceva pentru a te simți apoi lezat că nu se produce. Dacă îți dorești ceva, ce-ar fi să ceri fără să mai aștepti? Iar când faci ceva pozitiv sau generos, fă-o pentru că așa ai vrut, nu ca să mai adaugi încă ceva la lucrurile pe care le aștepti de la ceilalți.

Jocul acesta de ping-pong vă face rău amândurora pe termen lung.

Când simți că ceva serios zgâlțâie în mod sistematic relația, explică asta partenerului tău. Nu te aștepta ca celălalt să înțeleagă ceea ce simți și, în același sens, nu te aștepta să schimbe ceea ce simți. Nu poate. Doar tu poți face asta.

Oamenii întotdeauna vor minți, vor fura, vor înșela și vor face tot ce-ți poți imagina. Nu e realist să trăiești cu așteptarea ca oamenii să nu facă aceste lucruri, pentru ca mai apoi să fii morocănos că au făcut-o. Amintește-ți că în astfel de cazuri tu ești cel care ajunge mai rău. Mult mai rău!

Sfârșești încărcat de resentimente, regrete, furie și frustrare. Amintește-ți, nu ei îți fac asta; tu singur ți-o

faci! Pentru că există alternativa de a accepta lucrurile așa cum sunt. Ceea ce nu înseamnă că le tolerezi sau că nu ești hotărât să le schimbi, ci înseamnă că ai devenit stăpân pe mintea și pe stările tale emoționale. Ai învățat să-ți liniștești mintea și să acționezi cu forță în situațiile cu care te confrunți și nu să cedezi supărărilor care vin din interior sau din exterior.

A NU AȘTEPTA NIMIC, A ACCEPTA TOTUL

Nimic din tot ceea ce am spus până acum nu vrea să-ți sugereze să trăiești fără un plan sau să umbli prin viață dezorientat, fără direcție sau ținte.

Dar atunci când concepi un plan, ce ai de câștigat dacă te lași prins în țesătura așteptărilor pe care ți le-ai făcut la început? Nimic. Eliberându-te de aceste așteptări, ajungi să „dansezi“ cu viața, să-ți execuți fără complicații planul și să-i accepți consecințele.

În cazul unui succes, sărbătorești; în cazul unui eșec, recalibrezi.

Nu **aștepta** victorie sau înfrângere. Plănuiește victoria, învață din înfrângere. Să aștepti dragostea și respectul celorlalți e la fel de inutil. Fii liber să-i iubești așa cum sunt și ei să te iubească așa cum pot. Eliberează-te de povara și melodrama așteptărilor și lasă zarurile să cadă așa cum vor.

„Ferește-te
de mlaștina
mediocrității și
a dramei, fii cea
mai bună versiune
a ta, folosește-ți
potențialul la
maximum și
trăiește în acest
fel întreaga ta
viață.”

Iubește viața pe care o ai, nu cea la care te-ai fi așteptat.

„Nu aștept nimic și accept totul“. Această afirmație personală simplă te scoate din mintea ta și te împinge cu forță în viața ta, din gânduri în realitate. Probleme, bariere, neînțelegeri, dezamăgiri, toate acestea fac parte din viața oricărei ființe umane.

Responsabilitatea ta e să nu te lași prins în mizerie, să te ferești de mlaștina mediocrității și a dramei, să fii cel mai bun care poți să fii, să îți folosești potențialul la maximum și să trăiești în acest fel în fiecare zi din viața ta.

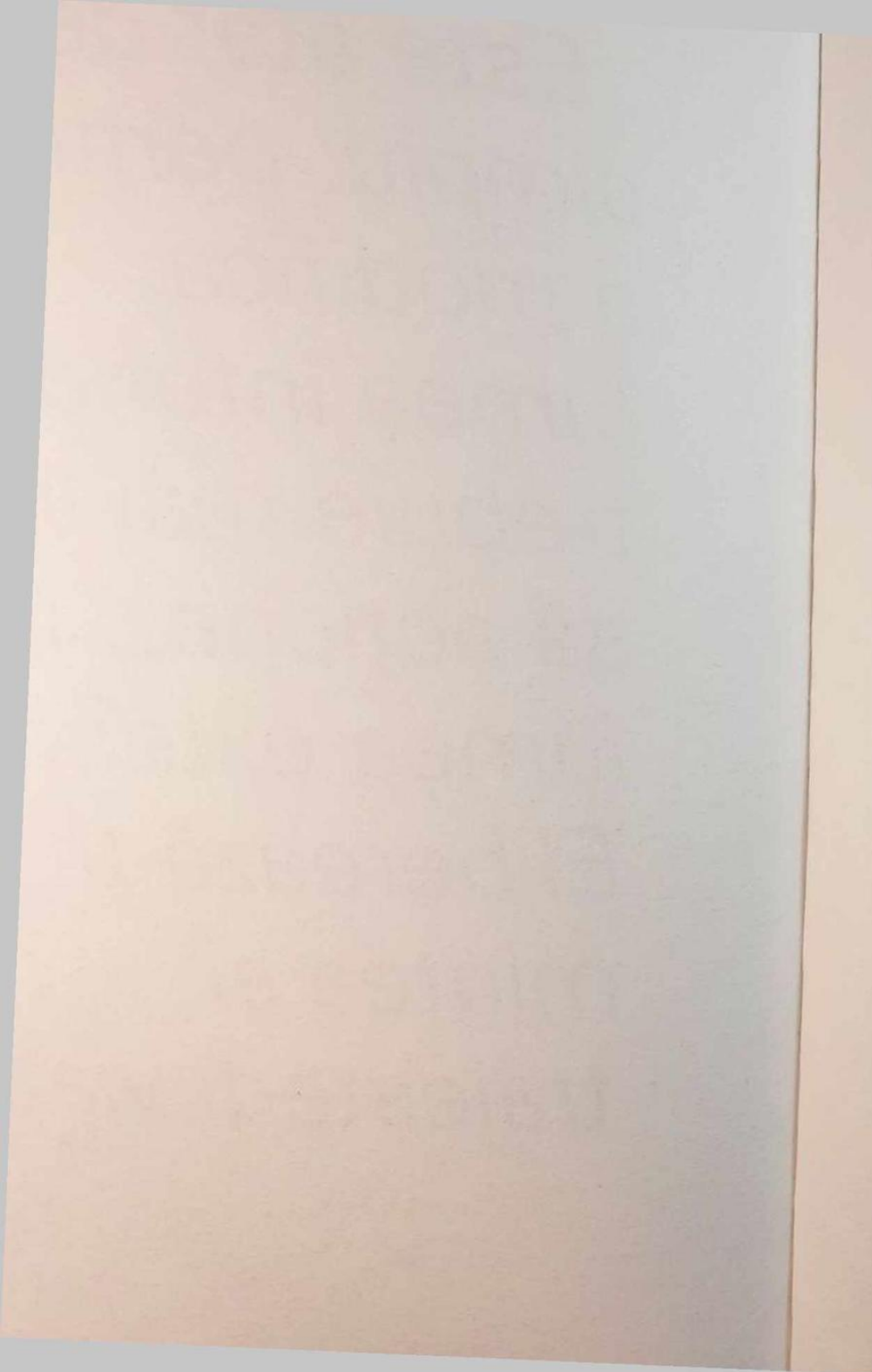
Viața ta, succesul tău, fericirea ta, toate sunt cu adevărat la îndemâna ta. Puterea de a te schimba, puterea de a renunța, de a fi aventuros și de a-ți folosi potențialul sunt la îndemâna ta. Amintește-ți că nimeni nu te poate salva și nimeni nu te poate schimba, pentru că acestea sunt responsabilitatea ta, și ce moment mai bun să faci schimbarea decât momentul prezent?

09

**Și de-aici,
încotro?**



„Este atât de
simplu: pentru
a modifica
lumea interioară,
trebuie mai întâi
să acționezi în
lumea exterioară.
Eliberează-ți
mintea și
trăiește-ți viața!”



Ți-am dat șapte afirmații personale.

„Vreau“

„Sunt programat să câștig“

„Dețin controlul“

„Accept incertitudinea“

„Eu nu sunt gândurile mele; eu sunt faptele mele“

„Sunt perseverent“

„Nu aștept nimic și accept totul“

Fiecare dintre ele acoperă o temă. Poate nu ai sesizat imediat asta, dar așa este.

Dacă vrei o viață diferită, trebuie să o faci diferită. Nimic din toată gândirea, meditația, planificarea sau medicamentele împotriva anxietății nu-ți va îmbunătăți viața atât timp cât tu nu ești dispus să ieși din carapace, să acționezi și să produci schimbări. Nu ai cum să stai și să aștepti să te lovească starea potrivită pentru ca viața să decurgă așa cum ai vrut. Și nici nu poți aștepta ca gândirea pozitivă să transforme singură lucrurile în mai bine. Trebuie să ieși și să *faci*.

Ironie, dar cu cât ne dezvoltăm mai mult gândirea și ne schimbăm mentalitatea, cu atât mai mult asta ne va împiedica să acționăm. Există riscul de a deveni o dronă a dezvoltării personale, adică o persoană care știe o mulțime de lucruri bune, fără ca asta să-i fi modificat semnificativ sau măcar puțin traiectoria vieții.

„Imediat ce scap de griji și de disconfort, voi reîncepe să ies la întâlniri“, gândim noi. Sau — „Când voi înțelege de ce tot amân lucrurile sau când voi găsi ceva care să mă motiveze, mă voi dezlănțui și voi fi fericit“. Dorința de a lucra asupra acestor aspecte ne ține înțepeniți în ciclul amân/nu amân și ne împiedică să avansăm în viața noastră reală.

Așteptăm momentul sau experiența care va face ca totul în mintea noastră să fie perfect. Gândurile să fie clare, emoțiile să fie pozitive, iar anxietatea să fi dispărut cu totul.

Când ne *simțim* „pe dinafară“, suntem pe dinafara propriei vieți. Tot așteptând și iar așteptând un anumit sentiment.

Viața nu funcționează așa. Nu există starea perfectă. Ghici ce se întâmplă cât timp aștepti să ți se îmbunătățească starea și viața să fie ca prin miracol mai bună? Viața ta nu devine mai bună! Niciuna dintre aceste afirmații nu-ți va face viața mai ușoară. Ba dimpotrivă, pentru o vreme, e foarte probabil să o facă mai grea! Nu e suficient să conștientizezi aceste afirmații. Trebuie să *acționezi* asupra lor.

Este atât de simplu; pentru a modifica lumea interioară trebuie mai întâi să acționezi în lumea exterioară. Eliberează-ți mintea și trăiește-ți viața!

VEI MURI

*„Acceptând sfârșitul vieții mele,
cunoscându-l și confruntându-l fățiș,
mă eliberez de anxietatea morții și
de micimea vieții — abia atunci sunt
liber să devin eu însumi.”*

Martin Heidegger

Într-o bună zi, vei muri. Vei înceta să respiri, vei deveni rigid și vei înceta să exiști. Vei părăsi planul fizic. Poate că mâine, poate că peste douăzeci de ani, dar se va întâmpla sigur.

Suntem muritori. Nu scapă nimeni. E posibil ca aceste cuvinte să-ți producă disconfort sau să îți fie greu să accepți conceptul de dispariție, dar dacă ești o persoană care caută adevărul, atunci trebuie să recunoști că acesta este un adevăr incontestabil. Vei muri.

Imaginează-te pe patul de moarte. Auzi țiuitul repetat al monitorului din apropierea patului. Te afli într-o stare

critică, ți-au mai rămas doar câteva ore de trăit. Simți cum te părăsesc pulsul și energia.

Întins în pat, îți revezi viața. Nu ai făcut niciodată schimbările pe care ți le doreai. Ți-ai spus de mii de ori ce trebuie să faci, te-ai dat peste cap de tot atâtea ori, dar nu ai făcut-o. Ai început zeci, dacă nu sute de aventuri ale schimbării, abandonate la fel de prompt.

Ce simți, întins pe patul de spital, cu cei dragi peregrinându-se la căpătâiul tău pe parcursul zilei?

Regret? Remușcare? Tristețe? Ce ai fi dispus să dai ca să revii la momentul prezent — la momentul citirii acestei cărți — pentru a face lucrurile diferit? Numai de s-ar putea...

Aiurea, TREZEȘTE-TE! Regretul îți va umple corpul, mintea, inima. Va fi zdrobitor. De nesuportat. Nici nu vei mai ști dacă să te temi de moarte sau să o aștepti ca pe o salvare de la suferință.

Uite ce e: tu, cel din viitor, nu vei regreta că nu ai realizat ceva sau că ți-a lipsit ceva în viața ta. Singurul lucru pe care-l vei regreta va fi că nu ai încercat. Că nu ai luptat. Că nu ai muncit când a fost cel mai greu.

Nu toți pasionații de cățărări pe munte ating vârful; uneori se întorc din drum, își refac echipamentul și încearcă din nou. Nu se mulțumesc să rămână jos, alături de turiștii obișnuiți, explicând de ce nu urcă pe munte. Nu, preferă să-și strângă cortul și să plece mai departe, iar când vor părăsi lumea asta, o vor face știind că au

dat tot ce au avut. Că și-au jucat toate cărțile. Că au iubit cățărarea.

Nu vei regreta că nu ai făcut un milion de dolari, ci că nu ai demarat afacerea deloc și că nu ai avut curajul să renunți la jobul tău mizerabil. Nu vei regreta că nu te-ai căsătorit cu un supermodel, ci că ai rămas într-o relație fără viitor când ai fi putut să te descurci mai bine de-atât. Nu vei regreta că nu ai ajuns la forma fizică a unui culturist, ci că te-ai oprit în fiecare seară la fast-food și că ai trăit o minciună.

Pentru că la urmă ți se va întâmpla un singur lucru. Vei muri. Vei trece prin asta singur, în solitudinea tăcută a pâlpâirii proprii conștiințe.

Nu și dacă vei acționa ca să schimbi și ca să îți construiești viața pe care ți-o dorești, viața de care să poți fi mândru.

NU TE MAI PĂCĂLI SINGUR

Ne păcălim singuri mereu. Ne spunem tot felul de lucruri din categoria „nu pot“.

Nu pot, nu pot, nu pot. Când, de fapt, poți. Acestea sunt doar scuze. Ți-ai promis că vei întreprinde tot felul de acțiuni pe care apoi le-ai anulat printr-o litanie de motive, astfel că ai ajuns să te consideri singur un mincinos!

Există mult mai multe șanse să te lași singur baltă decât s-o faci ceilalți!

Singura diferență dintre tine și persoana care trăiește viața pe care și-o dorește e faptul că persoana respectivă chiar o face. Trăiește viața pe care și-a construit-o.

Nu sunt mai inteligenți, mai înțelepți, mai puternici și așa mai departe. Nu au ceva ce tu nu ai. Singura diferență e că oamenii de succes nu așteaptă. Nu așteaptă momentul „potrivit”. Nu așteaptă să fie loviți de inspirație sau să se producă vreun eveniment cosmic care să-i pună la treabă. Ei se ridică de jos și fac, încearcă și eșuează cu mult înainte să se simtă „pregătiți”. Pilotează avionul în timp ce-l construiesc. Atunci când cade din văzduh, îl fac din nou și mai încearcă o dată.

Condiționarea internă nu înseamnă nimic. E doar o altă scuză pe care ți-o furnizezi pentru a sta departe de zonele de risc ale vieții tale. Problema e că zonele de risc SUNT viața! Restul e doar existență.

NU MAI DA VINA PE TRECUT

Pe cei care dau vina pe trecut, gândind că acesta îi reține în prezent, îi invit să se mai gândească. Îi invit să pună sub semnul întrebării ideea conform căreia ceea ce a fost e mai important decât ceea ce ar putea fi. Trecut avem cu toții, unii dintre noi chiar unul oribil. ȘI CE-Î CU ASTA????!!!! Înainte să te alături furios taberei ofensaților, întreabă-te de ce arăți mai multă compasiune față

de trecutul tău decât față de viitor? Știm amândoi la fel de bine că ești singurul care te poate elibera. Eu nu sunt un simplu comesean care are o opinie; am lucrat cu oameni care aveau un trecut de ți se ridică părul pe spinare. Dacă ei și-au continuat viețile liberi și fericiți, poți și tu s-o faci.

Oamenii cad în capcana trecutului, în capcana copilăriei. E unul dintre multele motive care ne fac să spunem „nu pot“. E o metodă ușoară de a te elibera de responsabilitatea circumstanțelor actuale de viață.

Însă nimic nu te poate opri din a merge mai departe și a avea parte de realizări importante, dacă asta îți dorești cu adevărat. Nu contează ce s-a petrecut ieri, acum cinci ani sau când erai în clasa a doua.

Așa cum putem îmbunătăți lumea interioară acționând în lumea exterioară, la fel putem uita trecutul construind un viitor. Construind ceva mare, ceva mai mare decât tot ce am făcut până acum.

Când construcția din fața ta va ajunge sclipitoare și satisfăcătoare, nu vei mai avea timp să privești în trecut. Ochii și mintea ta vor fi concentrate asupra viitorului.

Asta te va salva. Un viitor suficient de mare, de strălucitor și de sexy, un viitor atât de încărcat de potențial și de posibilități, încât te va elibera de un trecut împovărat și complicat.

E posibil să nu-ți placă tot ce s-a întâmplat în trecutul tău, dar acesta te-a modelat în forma de azi, cu bune și cu rele. Așa este, există în tine suficiente lucruri bune,

suficiente cât să-ți aducă ceea ce-ți dorești. Ești o persoană capabilă să trăiască viața pe care și-o dorește. Dacă-ți vei dori suficient de mult și vei acționa pe măsură, nimic nu-ți va sta în cale.

DOI PAȘI CĂTRE LIBERTATE

Iată două lucruri de care ai nevoie în situația în care ești cu adevărat pregătit să-ți schimbi viața și să te bucuri de libertatea care ți-a lipsit.

1. *Încetează să mai faci ceea ce faci acum.*

Simplu, nu? Observă sursa problemelor tale, obiceiurile care te-au adus în situația asta.

Dacă nu duci nimic la bun sfârșit pentru că ești lipit de canapea, te uiți compulsiv la Netflix ore întregi sau ai devenit un pic prea prieten cu produsele Dunkin Donuts, oprește-te. Nu, serios, STOP! Acum!

Nu începe să faci lista motivelor pentru care nu poți. „Filmele sunt foarte bune, sunt obosit după muncă” sau „Am nevoie de micile mele plăceri pentru a continua”.

Dacă nici măcar televizorul nu-l poți opri suficient cât să-ți pui viața în ordine, e limpede că nu vrei să te schimbi. Asta e ceva banal. Minimum din câte poți face, ca să fim onești.

Așadar, ce alegi? Netflix sau o carieră mai bănoasă? Gogoși sau un corp cu care să nu-ți fie rușine? Jocuri video sau o relație de iubire?

Dacă mâncatul zilnic în oraș te face să te simți ca naiba, de ce o mai faci?

De fiecare dată când gândești că „nu poți“ să te oprești, formulezi o scuză. Poți. Poți și o vei face. Nu te mai descuraja. Nu mai lăsa condiționarea internă să dicteze calitatea vieții tale. Preia controlul asupra cârmei.

Continuând să te lași condus de emoții, vei rămâne doar cu regrete. Vei ajunge să trăiești viziunea în care stai întins pe patul morții și derulezi în minte gânduri care încep cu „dacă aș fi“. Nu spun că emoțiile și sentimentele tale nu sunt importante; nu-ți cer să te transformi în robot. CE SPUN e că trebuie să împingi aceste experiențe mai sus pe scara importanței și să acționezi asupra lucrurilor care vor produce cele mai consistente schimbări în viața ta.

Una dintre scuzele cele mai frecvente pe care le invocăm începe cu „Aș vrea să-mi schimb viața, dar...“, în timp ce stăm lipiți ore întregi de televizor, ne hrănim nesănătos, pierdem vremea pe Facebook etc. Fii sincer cu tine.

NU VREI SĂ TE SCHIMBI! Dacă ai fi vrut, ai fi făcut-o! Recunoaște minciuna.

Privește atent și îndelung la viața ta. Fii sincer cu tine și identifică acele comportamente care te țin pe loc. Trebuie să folosești orice oră în care ești treaz pentru a avansa în viața ta, fără nicio scuză. Nu ești diferit, nu

ești mai rău decât ceilalți. Nu ești un caz special față de restul, nu ai nevoie de reguli speciale.

Trebuie să iei o decizie, chiar acum. Nu-ți vei schimba viața până nu scapi de lucrurile astea. Gata cu scuzele.

2. Începe să acționezi astfel încât să avansezi.

La fel de simplu și de data asta, nu? A-ți schimba viața nu înseamnă doar a NU face anumite lucruri. Este la fel de important să muncești și să construiești obiceiurile sănătoase care te vor atrage în direcția potrivită.

Dacă vrei un loc nou de muncă, mergi și aplică pentru unul. Ieși din casă și creează relații. Verifică anunțurile, vorbește cu prietenii, solicită referințe.

Vorbesc serios, fă-o! Nu spune că o vei face și atât. Nu te ambala, doar pentru a amâna imediat pentru mâine.

„Ești ceea ce faci, nu ceea ce spui
că vei face.”

Carl Jung

Evaluează lucrurile pe care vrei să le realizezi. Care sunt acestea? Ce-ți trebuie pentru a ajunge la ele? Pune următorul pas pe hartă — consideră-te responsabil pentru următorul pas, și apoi următorul, și următorul.

Acești doi pași, a te opri și a începe, sunt conectați în mod natural. Deoarece, din punct de vedere psihologic,

e foarte dificil să te oprești dintr-odată. Mai ales atunci când vorbim de obiceiuri care dau dependență, care afectează însăși chimia creierului, cum sunt mâncarea, sexul, drogurile sau jocurile video.

Poți pune punct obiceiului nesănătos doar atunci când îl înlocuiești cu altceva, ceva care să funcționeze în avantajul tău și care reprezintă o mostră din viața nouă pe care ți-o dorești. Important e să înlocuiești sistematic vechiul cu noul și să făurești o viață nouă pentru tine — genul de viață pe care ți l-ai dorit dintotdeauna.

Pentru a face loc binelui, trebuie să cureți răul. Altfel nu vei avea suficiente argumente pentru o viață nouă. Trebuie să construiești, piesă cu piesă, pledoaria pentru o viață nouă. Procesul trebuie să fie meticulos și decisiv, altfel vei fi mereu ținut pe loc și încetinit în călătoria ta către schimbare de balastul pe care-l cari după tine.

Renunță la televizor, la mormanul de cărți motivaționale pe care le-ai citit în zadar, renunță la mâncatul în exces, la zăcutul pe canapea și la repetatele amânări. Înlocuiește-le cu ore de tango, cluburi de lectură, hrană inteligentă, plimbări cu bicicleta și libera exprimare... ORICE!

Ai nevoie de susținere? Angajează un coach, unul bun, cel mai bun pe care ți-l permiți. Dacă banii sunt o problemă, înscrie-te în programul meu — i365 — o călătorie de douăsprezece luni către expansiune personală și putere. Găsești informațiile pe pagina mea de internet și poți participa în schimbul echivalentului a mai puțin de o ceașcă de cafea pe zi. Așa cum am tot spus, GATA CU SCUZELE!

ELIBEREAZĂ-ȚI MINTEA

*„Fă-ți timp pentru dezbateri, dar
când vine vremea acțiunii, nu mai
judeca și treci la treabă.”*

Napoleon Bonaparte

Există un timp al gândirii și al dezvoltării minții. Însă, în cele din urmă, va trebui să faci un pas afară și să pui în practică ce ai acumulat.

Toate afirmațiile conduc spre asta. Ești dispus să acționezi. Și să accepți incertitudinea implicită.

„Sunt perseverent” nu înseamnă să persiști într-o meditație nesfârșită sau în a urmări non-stop programele tv. Înseamnă să fii neabătut în acțiune. Perseverent în inițiativă, în urmărirea scopurilor, în asumare, în eșuare și, într-un final, perseverent în reușită.

Nimic din ce ți-am arătat nu va conta câtuși de puțin în viața ta dacă nu acționezi. Tu trebuie **să faci** diferența. Fă-o să se întâmple.

Valoarea se câștigă. Nu o voi face eu în locul tău. Cum nu o vor face nici mama, soțul, soția sau vecinul.

Doar încrederea în tine nu te poate salva, pentru că viitorul nu se va ameliora de la sine, grijile nu vor dispărea brusc, iar noile calificări nu te vor face dintr-odată convingător și credibil. Doar tu poți susține importanța potențialului tău.

*„Nu trăi doar
fiecare zi, ci și
fiecare moment,
fiecare oră,
săptămână sau
lună.”*

Nu te limita doar la a citi această carte; gândește-te la ea, iar apoi trăiește-ți viața așa cum ai învățat. Aplică ceea ce ai citit.

„O voi face mai târziu“ — nu, fă-o acum.

„Nu sunt suficient de inteligent pentru asta“ — înce-tează. Nu mai glorifica ineptia asta și treci la treabă.

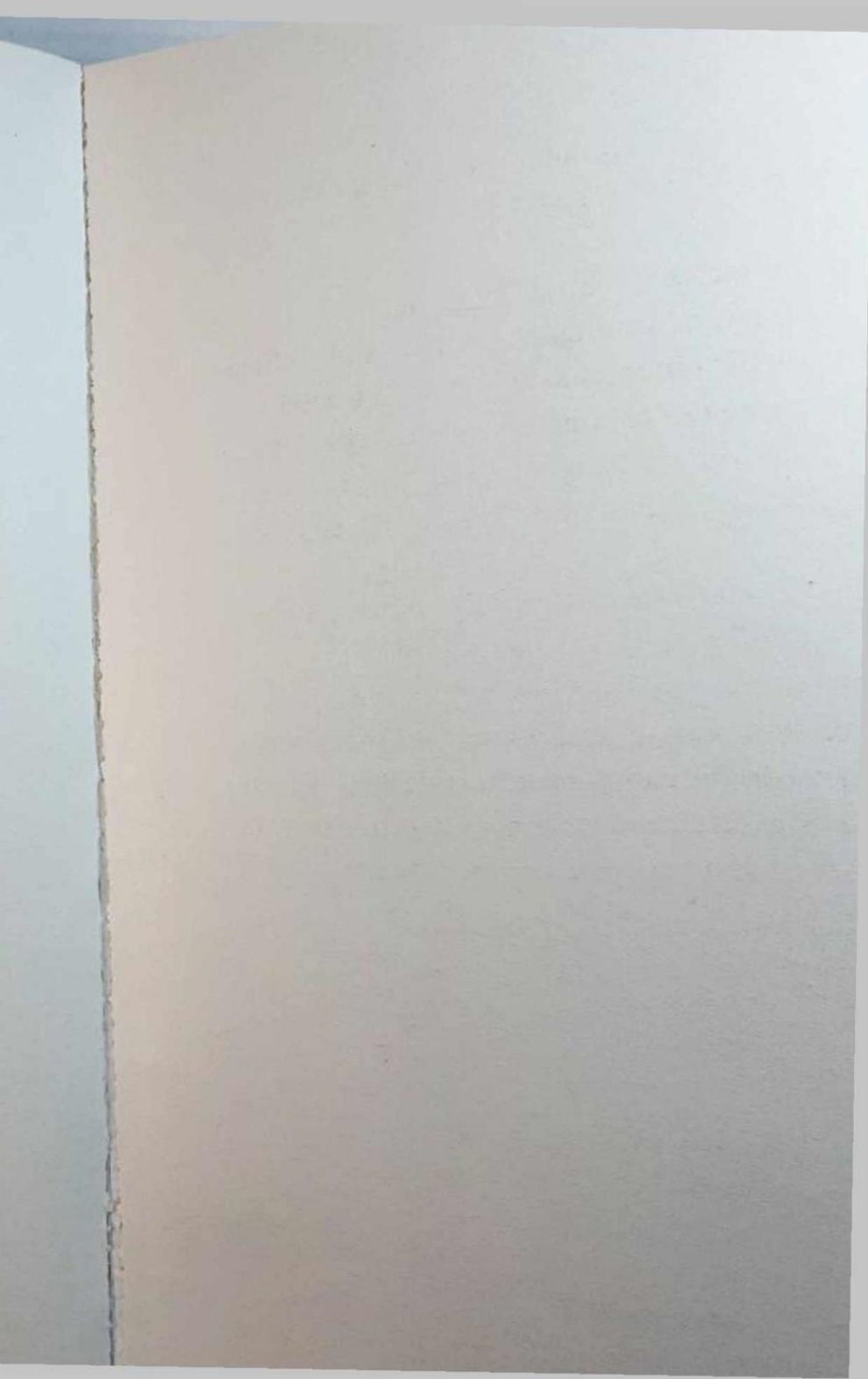
Nu mai lăsa mintea să te controleze. Nu o mai lăsa să te țină pe loc cu scuzele, distragerile și îngrijorările ei.

Tu nu ești gândurile tale. Tu ești faptele tale. Tu ești ceea ce faci.

Și acțiunile tale sunt cele care te pot duce din locul în care te afli în locul în care vrei să fii.

Aici nu este vorba doar despre a trăi ziua, ci despre a te bucura de fiecare moment, oră, săptămână, lună. E vorba despre a prelua controlul asupra propriei tale vieți și a o revendica pentru tine. Ca și cum viața ta ar depinde de asta.

Adevărul este că viața ta chiar depinde de asta.



Trezește-te, ești o ființă miraculoasă

Ce te împiedică să trăiești cea mai bună dintre vieți? Majoritatea răspunsurilor la această întrebare s-ar referi la lucruri ca relațiile cu alți oameni, bani, slujbă sau circumstanțe nefavorabile. Niciuna dintre aceste explicații nu are vreo importanță. După ce a lucrat zeci de ani cu oamenii în calitate de coach de dezvoltare personală, Gary John Bishop a descoperit că singura barieră care-ți stă în cale ești chiar tu.

Dacă ești o persoană care se supără ușor, oprește-te din citit. Cartea asta nu e pentru tine.

Dar, dacă ești în căutarea unei cărți care să-ți ofere puterea de a descoperi că tot ce ți-ai dorit vreodată se găsește în tine, asemenea unui izvor de potențial care așteaptă să se exprime, consideră-te norocos. *Unfu*k Yourself* este manualul celor resemnați și înfrânți, un manifest pentru o adevărată schimbare a vieții și descătușarea măreției fiecăruia dintre noi.



Gary John Bishop este unul dintre experții de prim rang din domeniul dezvoltării personale. Abordarea sa de tip „filosofie urbană” reprezintă noul val în transformarea personală pozitivă și arta de a trăi, care asigură oamenilor rezultate miraculoase în ceea ce privește calitatea vieții și performanțele obținute.

lifestylepublishing.ro

Lifestyle
PUBLISHING

ISBN 978-606-789-173-7

